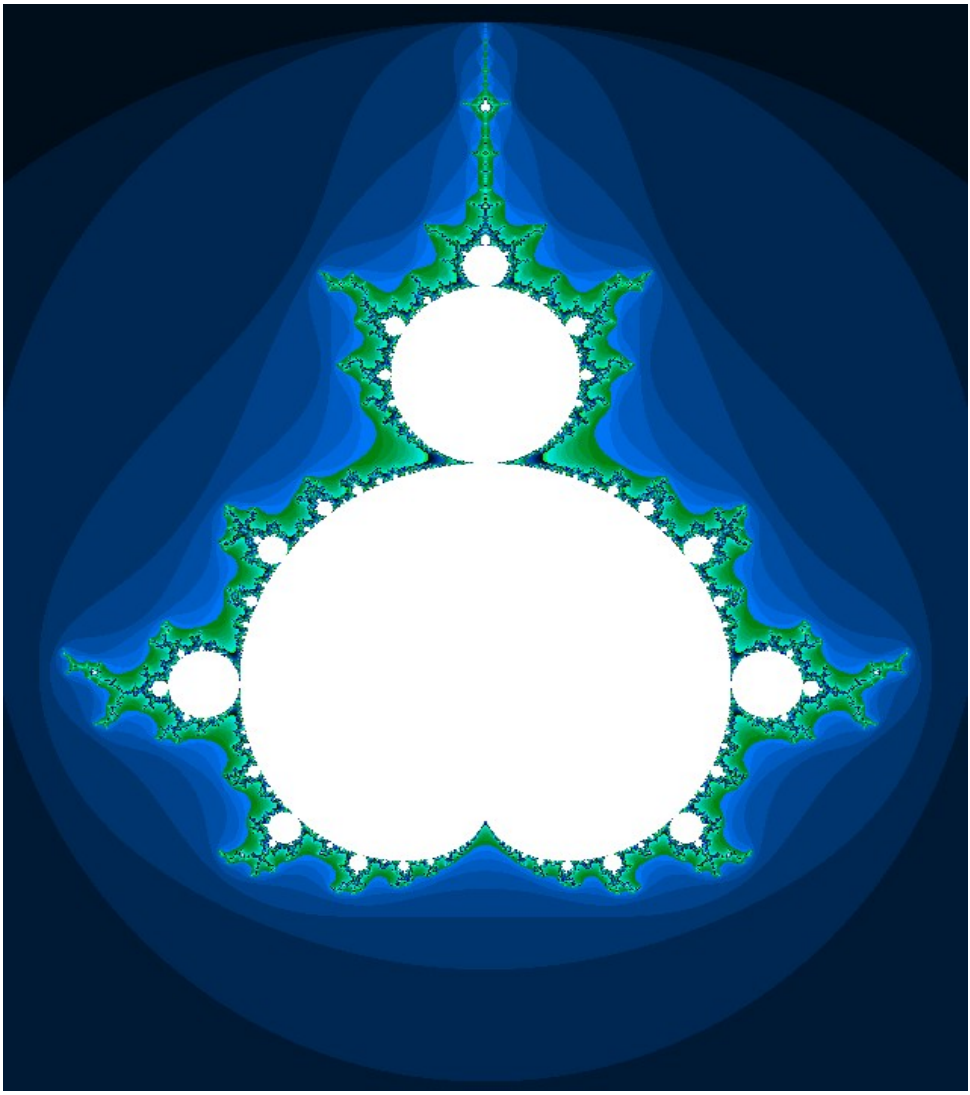


¿Esto de qué va?

Tú estás aquí ahora, pero no sabes qué eres tú, qué es esto, ni qué significa ahora.

¿Esto de qué va?

Joaquín Almendros Mansanet

4ª Edición noviembre de 2025

La versión PDF, sin alterar, puede compartirse libremente.

Este libro se comenzó a escribir en 2012.

1ª Edición noviembre de 2019.

4ª Edición noviembre de 2025.

© Joaquín Almendros Mansanet

Todos los derechos reservados.

Lo único que puede modificar tu vida es tu nivel de comprensión.

Si te saltas alguna página de este libro, que no sea la de ‘El P-huevo’.

Dedicado a mis cuatro mujeres preferidas: Auxi, Altea, Yaiza y Abril*, a Hugo, el último en llegar, y a Adrián y Marc, soportes necesarios.

* Por orden cronológico en este viaje.

ZEN

El maestro

Una vez encontré en internet a un maestro zen y le pregunté:

¿Las cosas están bien así, o podrían ser de otra manera?

'Ambos. Los dos'. Fue su respuesta.

El puzle

Las cosas van tomando sentido de la misma forma que se monta un puzle: una pieza que no encajaba antes, encaja ahora porque ya se han puesto algunas alrededor.

¿Cuántas piezas sobraban o faltaban en el último puzle que has montado? Cuando termines de montar este, verás que todas encajan perfectamente, pero la imagen final no tiene nada que ver con lo que te han contado.

La olla

Lo que diferencia a un cocido de una olla con agua y garbanzos, es el tiempo que ha estado sobre el fuego, transformándose de una cosa en la otra. Lo que diferencia a un árbol centenario de una semilla es el tiempo que ha estado creciendo. Sin tiempo nada se transforma, nada crece: tú tampoco. Sin tensión, sin presión, nada evoluciona: tú tampoco.

No falta nada, no sobra nada

¿Cómo se puede salir del huevo si no se está dentro del huevo?

¿Cómo vas a llegar al otro lado del puente si no es por el puente?

¿Cómo vas a trascender el ego si no es usando el ego?

¿Cómo vas a despertar si no estás dormido?

'*La Esencia se alimenta de la falsa personalidad'.* G.I. Gurdjieff

El enemigo

¿Esto va de que no te engañen, o va de aprender?. Para que nadie fuese capaz de engañarte, tendrías que saberlo todo y, entonces, ¿qué harías aquí sin aprender nada?. Por eso, el que te engaña trabaja para ti, aunque tú no lo sepas ni él tampoco.

El relojero

Un relojero pasó su vida intentando arreglar un reloj, sin conseguirlo. Casi al final de ella se dio cuenta de que aquello que había estado intentando arreglar no era un reloj, sino una mata de tomates que ya daba unos tomates magníficos y, por tanto, no tenía nada que arreglar.

El buda silencioso

Un buscador encontró al anciano relojero, del que se decía que había alcanzado la iluminación, y le preguntó por qué no difundía su doctrina en beneficio de la humanidad.

'*Nada hay en la humanidad que yo pueda mejorar*', le respondió, y bajando la vista sobre el reloj que estaba reparando, dio la conversación por terminada.

La sabiduría

El necio intenta acumular riqueza y poder para obtener seguridad, y lo único que consigue es frustración si no los alcanza, y miedo a perderlos cuando los obtiene.

El sabio comprende que todo está bien así, por tanto no hay nada que alcanzar ni nada que perder, como consecuencia, su serenidad es completa, y el miedo no encuentra dónde anidar en él.

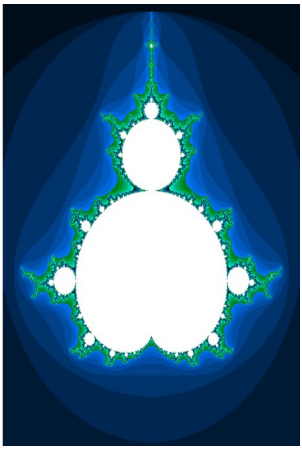
No hay error en la necedad porque es el camino que lleva a la sabiduría pero, mientras tanto, quien se aferra a su vida no encuentra reposo, y el que llega a desprenderse de ella la vive plenamente.

El camino correcto

No es otro que el que tienes ahora bajo tus pies.

Nunca has dado un paso fuera del camino correcto, ni podrás por mucho que te empeñes.

Aquí y ahora



Anhelar experiencias que crees que no tienes equivale a padecer sed dentro de un arroyo de aguas cristalinas.

El universo está regido por pocas leyes, que tienen multitud de manifestaciones. Es un fractal. Puedes llegar al origen desde cualquier punto, puedes aprender lo mismo observando una brizna de hierba o la ciudad de Nueva York.

El futuro

Nada es más fácil que predecir el futuro: a largo plazo, el Sistema Solar completo estallará en una nube de polvo cósmico, que condensará nuevamente en planetas y estrellas. Igualmente cierto es que antes de eso el tú actual, junto con todos los que conoces, ya habrá desaparecido. A corto plazo tan solo recorrerás cualquiera de los caminos que te lleve inexorablemente a lo mencionado, lo de menos transcendencia es qué camino será.

El camino de la puerta de atrás

Es comprender, nada más.

Cuando comprendes no puedes sino estar en paz. Si no comprendes, no puedes estar en paz.

Cuando abres la puerta de atrás, llegas al lugar donde se dirigen todas las filosofías.

Ser feliz es una consecuencia de comprender, es el efecto de una causa.

Al ascender por la ladera de una montaña que oculta el mar, no puedes ver el mar, así como desde la cumbre no puedes dejar de verlo.

ESTO

El sapo, la charca y las moscas

Síndrome del éxito

Tomás y Luis

La imaginación

La mente y las ideas

El fractal de polaridad

Las clasificaciones

El equilibrio de los sistemas

El camino correcto

La película

La ley de Objetivo-Medio

Dimensiones y futuro

El P-huevo

El espacio del P-huevo

El propósito del P-huevo

El sapo, la charca y las moscas

Puede que el colmo de la felicidad de un sapo sea tomar el sol en su charca. Seguramente una mosca sea para él su manjar preferido, o quizás una jugosa mosca verde, o una moscarda. Es posible que pelee con los otros sapos para obtener un lugar de privilegio en el cieno y, desde esa posición de éxito, atraer a más parejas.

Cada hábitat alberga a los seres que precisan de sus condiciones. No hay sapos en el cielo ni águilas en la ciénaga, pero

Si al sapo nunca le faltasen moscas, agua cenagosa, y alguna rana, ¿qué fuerza iba a empujarle a dejar de ser sapo y convertirse en águila?

El sapo vive en un planeta que gira alrededor de un sol, situado en una galaxia de cien mil años luz de diámetro, que alberga más de doscientos mil millones de estrellas, situada a su vez en un universo conocido de cien mil millones de galaxias... ¡y para él lo más importante son las moscas!.

El síndrome del éxito

Hace muchos años aparecieron unas noticias, próximas en el tiempo, que hablaban de algunos jóvenes famosos que se habían suicidado. Es decir, alguien que lo tenía todo (todo lo que convencionalmente se cree que es importante tener, aquello que hay que conseguir), que estaba en la cumbre, que había llegado a la meta… se suicidaba. Esto no parecía tener ningún sentido. Bueno, no lo tendría si la premisa fuese cierta, y 'todo lo que convencionalmente se cree que es importante tener' fuese lo realmente importante.

Un ejercicio sencillo: escribe una lista ordenada con lo que es importante para ti.

¿Cuántas de las cosas que has puesto en los tres o cuatro primeros puestos se pueden comprar con dinero?

El síndrome del éxito consiste tener todo lo convencionalmente importante, pero encontrarse igual de vacío que antes, con el agravante de que ya no se puede buscar nada, porque se cree que se tiene todo.

La felicidad del pobre

Una forma de justificar la insatisfacción consiste en creer, más o menos conscientemente, que se debe a lo que no se tiene. Ello determina que se viva persiguiendo cosas que, si se consiguen, provocan el síndrome del éxito, y si no se consiguen, te mantienen en en un estado de insatisfacción permanente.

¿Entonces…?

Muchos convencionalmente pobres son realmente ricos y muchos convencionalmente ricos son auténticamente pobres.

El asunto es que la infelicidad y la insatisfacción no son causa de lo que no se tiene, sino de lo que no se comprende, de ahí la frase de presentación de este libro:

Lo único que puede modificar tu vida es tu nivel de comprensión.

Si quieres conocer la medida real del éxito solo tienes que mirar en tu interior: observa tu nivel de serenidad. Él no te va a engañar.

Tomás y Luis

Tomás y Luis eran vecinos, habían crecido siendo amigos, sus vidas transcurrieron bastante paralelas hasta que terminaron la educación elemental. Luis aprendió a tejer y se empleó en una fábrica. Tomás siguió estudiando y terminó la carrera de económicas.

Un tiempo después, Tomás entró en el banco. Año y medio más tarde, Tomás ascendió a director de oficina y en dos años más, le hicieron director comercial provincial.

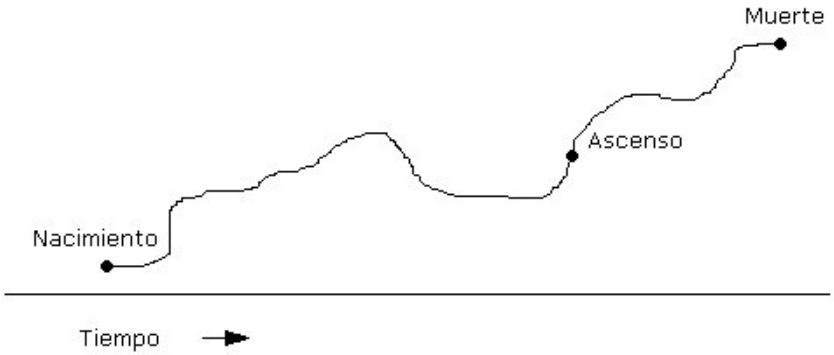
Un día, el banco financió una urbanización de lujo cerca de la ciudad y Tomás aprovechó la oportunidad para adquirir un chalet. A los pocos meses de estrenada la nueva vivienda, Tomás salió de la urbanización y, al incorporarse a la carretera general, un tanto absorto en un asunto del banco, invadió el carril contrario, chocó de frente con otro vehículo y se destrozó la pierna izquierda. Tuvieron que operarle para recomponerla, mejoró pero a las pocas semanas murió de un trombo-embolismo producido como consecuencia de las heridas.

Luis pidió permiso en la fábrica para ir al entierro de su amigo.

¿Qué suceso en la vida de Tomás le había llevado a su trágico final? A primera vista podríamos pensar que lo malo fue despistarse conduciendo, pero él estaba allí porque vivía en un chalet que pudo comprar gracias a sus ascensos que, a su vez, fueron consecuencia de los estudios que sus padres le costearon. Sus padres trabajaron duramente y ahorraron para poder darle una vida mejor que la que ellos habían tenido, como intentaban todos los padres de familia honrados y responsables pero ¿había sido bueno o malo que lo

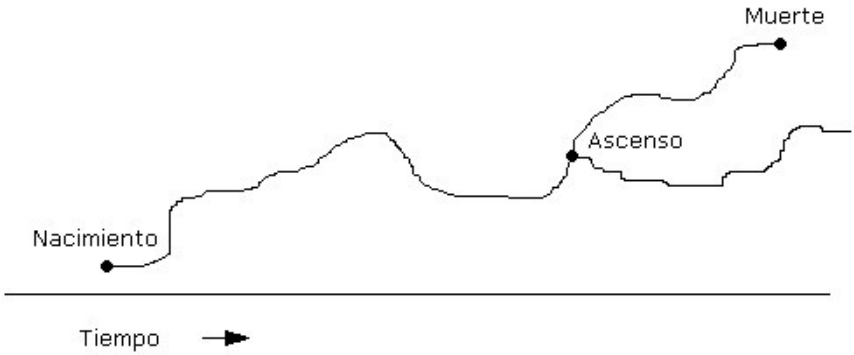
hubiesen conseguido? Por supuesto se alegraron de que Tomás consiguiese la plaza en el banco, y más si cabe con cada uno de sus ascensos pero, a la vista de lo sucedido, ¿realmente deberían haberse alegrado, o más bien lo contrario, puesto que el camino de la desgracia de Tomás se trazó con esa secuencia de 'hechos positivos'?

¿Qué hubiese pasado si alguno de los sucesos en la vida de Tomás hubiese ocurrido de otra forma, por ejemplo uno de sus ascensos?



¿Es razonable suponer que el resto de su vida hubiese transcurrido exactamente de la misma forma, con la única salvedad del ascenso?, parece que no. Sin el ascenso no le habrían subido el sueldo, con menores ingresos no habría comprado esa casa. Su vida habría sido diferente, habría conocido a alguna persona más y a alguna menos, quizás su esposa no sería la misma, ni sus hijos…

Es decir, en la línea de la vida de Tomás no podemos eliminar un suceso y volver a juntar los extremos, de manera que el trazado quede igual. Si el ascenso no se hubiese producido, su línea de vida habría sido otra, más o menos diferente.



Entonces, ¿debería de haberse alegrado del ascenso? ¿Cuál de las dos vidas había sido mejor? ¿Qué significa mejor?

Tomás sí se alegró ¿cómo no iba a hacerlo?, es lo normal, todo el mundo lo habría hecho. Todo el mundo lo hace... pero eso no contesta a la pregunta. Lo hizo, sí, pero ¿tenía motivos reales, o actuó condicionado, entrenado por la sociedad que 'sabe qué cosas son buenas y qué otras no'?.

Antes de adoptar una posición emocional, antes de organizar una celebración con los amigos, o sentirse frustrado y sumergirse en pensamientos de autocompasión, Tomás debería de haber conocido tres cosas: la primera, cuál es el objetivo de la vida, la segunda, la forma de las líneas de vida que se derivarían en el caso de producirse o no el ascenso y, por último, cuál de ellas le aproximaría más al objetivo de la vida. Sin conocer alguna de estas tres, la alegría de Tomás podría no ser diferente a la del pez que encuentra un gusano para descubrir instantes más tarde que esconde un anzuelo en su interior, o de la de quien le toca la lotería sin saber que junto con el boleto premiado adquiere un setenta por ciento de probabilidades de encontrarse, antes de tres años, con

su familia desestructurada y en una situación económicamente peor que la que tenía antes de tocarle.

Cuando estamos delante de un suceso objetivo, se desencadena el proceso simplificado siguiente:

1. Los sentidos ponen a disposición de nuestro intelecto los datos que recaban del suceso.

2. El intelecto los clasifica y analiza usando los criterios correspondientes al nivel de la persona en esa materia, extrayendo una serie de conclusiones mentales.

3. El cuerpo segrega las sustancias oportunas a las conclusiones del razonamiento, lo que constituye la reacción emocional al suceso, es decir, el cómo nos encontramos después de que ocurra.

Hay numerosas imperfecciones en este procedimiento. Los datos que llegan a nuestros sentidos no suelen ser todos los que ha generado el suceso, luego nuestra percepción de él será más o menos incompleta. El nivel de consciencia que poseemos: la forma de entender los datos, relacionarlos entre ellos y compararlos con determinados patrones (nuestra estructura mental o nivel de ser) es diferente para las diferentes personas.

Lo que ocurre realmente es que las personas reaccionan emocionalmente a los sucesos en función de sus deseos, obteniendo un grado de placer o dolor resultante de la diferencia entre lo que creen que es y lo que creen que debe ser.

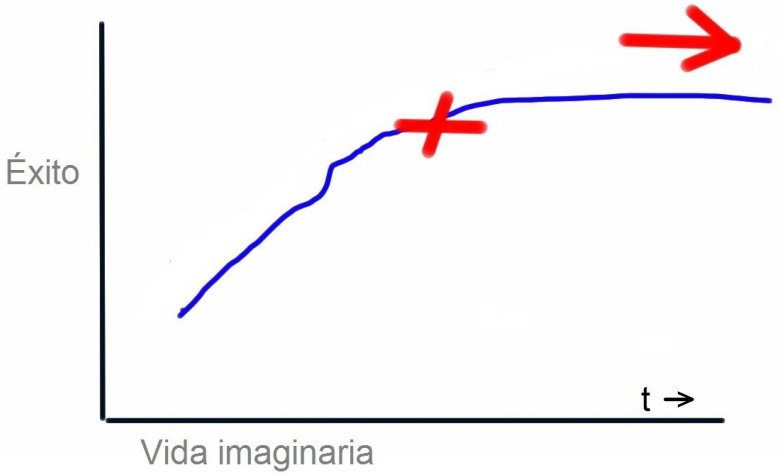
Si tus datos son incorrectos, lo que tú crees que es no será lo que realmente es, por tanto las conclusiones

que obtengas a partir de ahí serán incorrectas. De la misma forma, si tu capacidad de razonamiento no es perfecta, tus conclusiones también serán equivocadas. El hinduismo encontró una solución a este problema mediante la 'no acción', consistente en actuar sin esperar ni valorar los frutos de la acción. En la práctica es lo siguiente: cuando tengas que actuar hazlo usando los mejores datos de los que dispongas, analízalos de la mejor forma de la que seas capaz, y nada más. El estado de consciencia que poseemos los humanos, y el alcance de nuestros sentidos, no nos permiten acceder a la comprensión del sentido de la vida, lo cual no es obstáculo para que nuestro estado de ánimo oscile tan amplia como injustificadamente. Si juzgas emocionalmente lo que ocurra después, te equivocarás seguro, porque

aún no conoces el propósito.

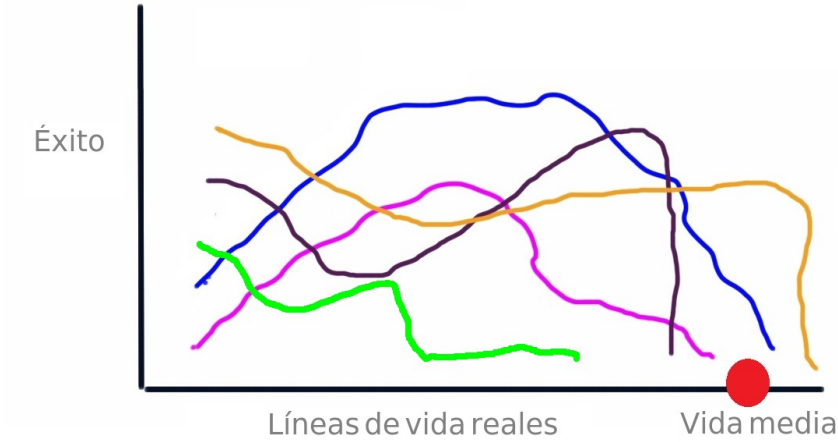
La imaginación

Tenemos la sensación de que el futuro será de una forma parecida a esta:



Lucharemos por alcanzar determinada cosa y, cuando la consigamos, ya habremos llegado y el éxito* se mantendrá indefinidamente. Esta sensación es una de las que emanan desde esa especie de zona oscura que empieza donde termina la visión periférica, más o menos a la altura de las orejas, ese trasfondo que constituye el subconsciente. Una consecuencia de esta forma de imaginar el futuro es que vivimos como si no fuésemos a morir nunca. En nuestra sociedad este enfoque está bien visto, pero parte de una falsedad, y sobre lo falso, al igual que sobre el miedo, nunca se puede construir algo sólido.

La realidad es que todas las vidas posibles pueden enmarcarse en este otro gráfico:



Todos los humanos que han existido hasta hoy desde los albores de nuestra especie han trazado líneas de vida que, independientemente de donde partiesen (sus condiciones de nacimiento), y del nivel de éxito que hayan tenido a lo largo del tiempo, han terminado en muerte, unos años por debajo o por arriba del tiempo medio de vida. Las únicas diferencias entre unas u otras están en la forma de la curva y su duración.

Ninguna es especial, resultan más o menos cómodas en función de la forma que tengan. Los tramos ascendentes suelen ser agradables y los decrecientes al revés pero, en cualquier caso no durarán mucho, nada prácticamente respecto a los casi catorce mil millones de años que tiene este universo. Con toda seguridad, desde los cromañones hasta hoy, habrá habido miles de personas con una vida estructuralmente muy parecida a la tuya.

Habrás visto algún documental de naturaleza en el que nace una planta sobre un campo de hierba, crece, florece y muere, todo en cinco segundos… pues eso se ajusta mucho más a cualquier vida que el primer

gráfico de arriba.

Los caminos de vida de todos los niños de ayer terminan, como máximo, en uno de los ancianos de hoy.

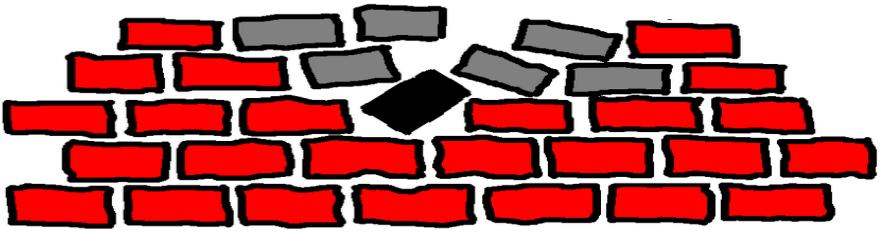
Ningún traje se mantiene siempre nuevo. Esto es lo que hay.

No te confundas con tu traje.

(*) Aquí entendemos éxito en sentido convencional.

La mente y las ideas

En la estructura mental, una idea equivocada fuerza a que todas las que están relacionadas con ella lo sean también, en mayor o menor medida.

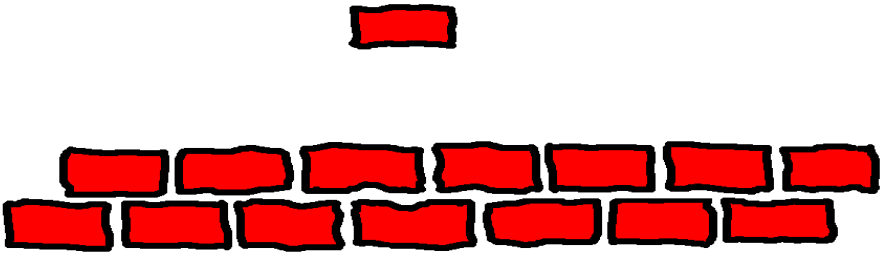


Como las emociones son consecuencia de las ideas, cada vez que tu foco de atención se fije en una idea falsa, generarás una respuesta emocional inapropiada.

Las ideas falsas originan emociones problemáticas.

Todos los conflictos emocionales tienen su origen en ideas falsas.

Una idea no puede pasar a formar parte de una mente si no se sustenta en las otras que la componen.



La mente es una estructura, y crece siguiendo sus mismas leyes.

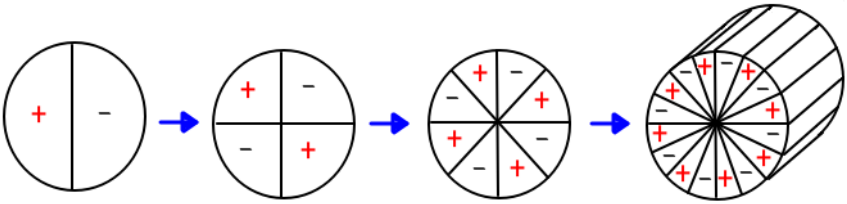
El fractal de polaridad

La ley general del principio de polaridad dice:

'Todo es dual; todo tiene dos polos; todo tiene su par de opuestos; semejante y desemejante son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado: los extremos se encuentran; todas las verdades no son sino medias verdades; todas las paradojas pueden ser reconciliadas.'

«El Kybalión».

Un corolario de esta ley es que, como todo es dual, cada polo también lo es, lo que constituye una secuencia fractal:



Dentro solo hay dualidad permanente: placer y dolor, salud y enfermedad, éxito y fracaso, alegría y tristeza.

El esfuerzo por huir de lo negativo y atraer lo positivo, actúa como el campo magnético del estátor sobre el rotor de un motor eléctrico: es lo que hace que el motor funcione.

Mientras tu mente persiga 'lo bueno' y huya de 'lo malo', no podrá escapar de la rueda.

Comprender esto es la forma de trascenderlo.

Las clasificaciones

Para los lapones ‘nieve’ (en finés), se puede nombrar de cuarenta formas distintas, cuarenta palabras que les permiten identificar exactamente de qué tipo de nieve se trata y qué se puede hacer con ella.

Las clasificaciones son necesarias para comprender. Si llamásemos ‘ingredientes’ a todos los productos que sirven para cocinar, sin diferenciarlos, sería imposible definir la receta de un cocido. Si denominásemos ‘vegetales’ a todos los componentes de dicho reino, no distinguiríamos las propiedades de una brizna de césped de las de un roble. Al englobarlos todos bajo un solo término, no comprenderíamos cómo uno es longevo, fuerte y alto, y la otra flexible, pequeña y efímera. Parecería que la misma cosa, el vegetal, pudiera tener propiedades muy distintas, cuando en realidad son entes diferentes, con características específicas de cada uno.

Lo mismo ocurre con la palabra ‘persona’, las diferencias entre ellas son enormes, sus muy variadas personalidades hacen que, al llamarlas a todas igual, se dificulte enormemente la comprensión de su naturaleza.

El equilibrio de los sistemas

El principio de conservación de la energía dice que 'en cualquier sistema físico aislado, la energía permanece constante'.

En sentido amplio, cuando sobre un cuerpo actúan varias fuerzas, si estas se compensan entre ellas, el cuerpo permanecerá en su estado actual de reposo o movimiento. Si no se compensan, habrá una resultante que modificará el estado cinético, o producirá una deformación mecánica.

Este principio es igual de válido para tratar con procesos mentales. Si un individuo recibe un estímulo traumático y lo racionaliza, la energía del trauma se transforma en un incremento de su nivel de comprensión. En cambio, si reacciona depresivamente, el trauma se compensa con depresión. En ambos casos el individuo pasa a una nueva situación de estabilidad.

Las dos anteriores no son sino manifestaciones en el mundo físico y en el psicológico de una ley más general, que podríamos enunciar, como teorema, de cualquiera de estas dos formas:

El conjunto de variables que define un sistema siempre se encuentra en equilibrio.

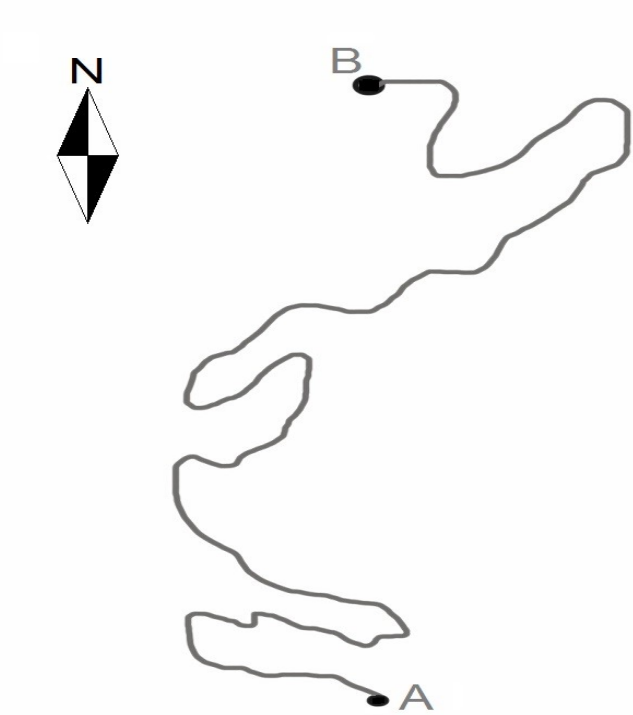
El cambio en cualquier variable de un sistema siempre apareja la alteración de al menos otra, que lo equilibra.

Un corolario de este teorema es que, aún si fuese posible alterar el pasado, no se podrían insertar o eliminar sucesos, y que todo lo demás quedase igual.

Cuando alguien dice, por ejemplo, 'me gustaría tener más dinero' (Obsérvese que la proposición tiene dos

partes: la explícita, 'me gustaría tener más dinero', y la implícita '... y que todo lo demás se quedase como está'), plantea algo absolutamente imposible. Con más dinero sus hijos habrían forjado un carácter diferente. Las relaciones de pareja no serían las mismas, y su grado de comprensión, construido entre otras cosas a partir de los estímulos derivados de su situación económica, tampoco sería el mismo.

El camino correcto

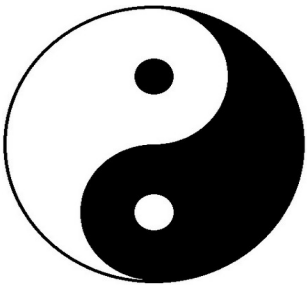


La ciudad B está al norte de la A, pero el terreno que las separa es accidentado, y fuerza un tortuoso camino. Solo a veces su dirección es hacia el norte. Si viajas de A a B, cada paso dado te acerca un paso a tu destino, aunque en ese instante andes hacia el sur.

El camino correcto, el sendero de Buda, la Vía de la realización, es lo que hay debajo de tus pies, y ninguna otra cosa,

pero lo normal es que la brújula de tu mente lo vea de otra forma.

La película



Piensa en cualquier película que hayas visto. ¿La tienes?, ahora quítale la parte negativa. En general, si es un drama, quita al asesino, a la vejez, a la enfermedad, a la miseria, a la injusticia, a la soledad, a la incomprensión, quita lo que produce el drama, quita '*lo negativo*'...

¿Queda película?

y si no hay película

¿irías al cine?

Si tuvieses siempre una salud perfecta*, una economía perfecta* y unas relaciones afectivas perfectas*, no habría ninguna tensión, entonces, ¿qué fuerza sería capaz de sacarte de tu actual estado?.

Sin fuego no hay cocido.

(*)Perfecta desde el punto de vista convencional, porque perfecta es exactamente la que tienes, por muy incómoda que te resulte, lo que ocurre es que aún no te has dado cuenta.

La ley de Objetivo-Medio

Un hincha de fútbol, mientras esté enfrascado en si el árbitro pitó a favor o no, no puede comprender que existe un plano superior, en el que el fútbol es un negocio, y que para mantenerlo, tiene que existir una controversia permanente que, si no ocurre de manera espontánea, hay que fabricarla -¿te imaginas una liga con un solo equipo fuerte, y sin ningún incidente a lo largo de la temporada?-. Es decir, ocurra lo que ocurra (sea falta o no), las dos cosas, una y su opuesta, son igual de necesarias vistas desde el nivel siguiente. El fútbol es un medio (un deporte) para un fin (un negocio).

Subimos al nivel siguiente: un economista no va a comprender cómo es posible que un equipo pierda millones y deba centenares, sin que quiebre. Debería reestructurarse, fichar menos,... Estamos en lo mismo, el economista no comprende que existe otro plano en el que el fútbol no es un negocio, sino una distracción de masas donde, nuevamente, existe un medio (un negocio), que se usa para un fin (distracción). Desde el punto de vista de la distracción, ganar o perder en el negocio no supone ninguna diferencia.

Un escalón más. Un sociólogo pensará que esa distracción es alienante, y abogará por otro tipo de entretenimientos más constructivos. Perfecto, pero desde su plano no ve que para despertar, previamente tienes que estar dormido. El fin es despertar, y uno de los medios es la reacción a la alienación.

Podemos enunciar la ley de Objetivo-Medio como:

El medio para conseguir un fin en un plano superior, es usar la polaridad del plano inmediatamente inferior.

Entonces, lo que en un plano se manifiesta como bien-mal, no es más que un medio para un objetivo ‘real’, que está en el plano siguiente. Por lo tanto, si eres capaz de comprender desde ese plano siguiente, la dualidad pasa a tener importancia cero. No poca o muy poca, sino cero. Eso es ver la película siendo consciente de que estás viendo una película, en vez de sumergirte en ella y ser zarandeado cual cometa al viento. Pero ¿como vas a dejar de ser zarandeado si previamente no estás zarandeado?

Dimensiones y futuro

Los espacios dimensionales que conocemos son estos:

- Sin dimensiones: un punto.
- Una dimensión: longitud. La recta. Una sucesión infinita de puntos.
- Dos dimensiones: superficie. El plano. Una sucesión infinita de rectas.
- Tres dimensiones: volumen. El cubo. Una sucesión infinita de planos.
- Cuatro dimensiones: espacio 4D. El rollo de película. Una sucesión infinita de espacios 3D.
- Cinco dimensiones: el multiverso. Todas las películas posibles. Todos los futuros posibles a la vez.

Una sub-dimensión es cualquier espacio cuyas dimensiones no constituyen un infinito, por ejemplo, un segmento sería un espacio sub-dimensional de una dimensión, ya que posee una dimensión (longitud), pero esta no es infinita, como en la recta. De la misma forma una figura plana sería una sub-dimensión de un plano, y así sucesivamente.

Un ser sub-dimensional de un espacio de ‘n’ dimensiones, solo se podría manifestar en él como un ser de ‘n-1’ dimensiones. Un segmento, visto desde dentro de una recta, aparecería como un punto, una figura plana, observada desde dentro de un plano, aparecería como una línea.

Si hubiese seres que habitasen cada espacio

dimensional, el cuerpo que podrían poseer debería ser sub-dimensional respecto a ese espacio, o tener, como mínimo, una dimensión menos que el espacio que los contuviese. En una recta no podría vivir otra recta porque la ocuparía completamente, solo podrían vivir segmentos y 'seres punto'. Análogamente, en el plano solo podrían vivir figuras planas, seres recta y seres punto. En el cubo, volúmenes, seres planos, rectas y puntos, y en 4D seres 3D, 2D, 1D y 0D. El espacio en el que habitamos es 4D, por eso puede contener seres y objetos 3D.

Cada espacio dimensional está compuesto por infinitos espacios de la dimensión anterior.

Observemos también que el movimiento de un espacio de 'n' dimensiones, genera el espacio 'n+1'. Así, el movimiento de un punto genera una línea, el de una línea genera una superficie, el de esta un volumen y el de un volumen, un espacio 4D.

El movimiento de un espacio genera un espacio de la dimensión siguiente.

Un fotograma, al igual que una foto, es la representación en 2D de un espacio 3D. Si una cámara de cine tuviese un objetivo y una película con una resolución capaz de captar todo el universo a la vez en cada fotograma, cada uno de ellos sería la representación exacta del universo y todos sus objetos contenidos, en el instante del disparo del obturador. La secuencia de fotogramas de esta película constituiría el movimiento de un espacio 3D, es decir, la película sería un espacio 4D que es el que habitamos. 4D, tiene tres dimensiones de espacio (x, y, z), y una de tiempo (t). Estas cuatro coordenadas son las necesarias para describir la posición de cualquier ser, objeto o suceso: dónde y cuándo está, o dónde y cuándo ocurre.

Si vas al cine, toda la película ya está ahí. Antes de que te sientes en la butaca, la película ya existe completa, de principio a final. Antes de que empieces a verla, realmente ya ha terminado. La película no se crea a cada instante sino que contiene todos los instantes (por eso es un sólido 4D), los que has visto si has empezado a verla, y los que no has visto todavía, todos son ya, ahora.

Un libro tiene todas sus páginas escritas antes de que empieces a leerlo, el libro está totalmente terminado aunque tú no hayas llegado a la mitad.

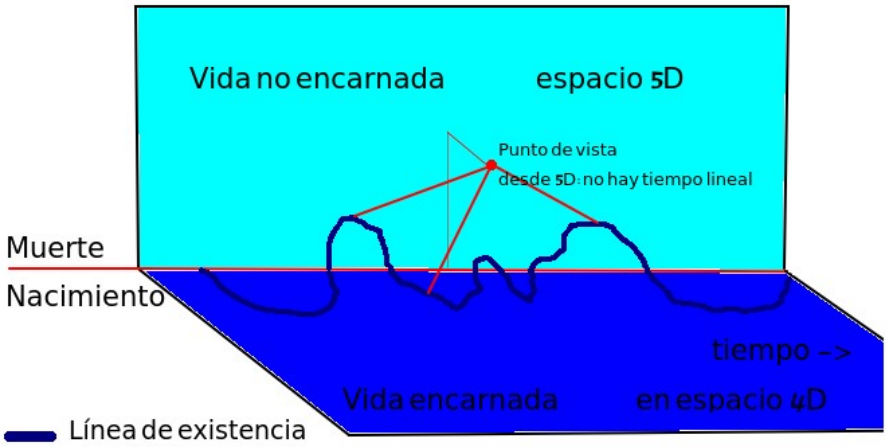
Decimos: 'no sé que va a pasar el año que viene', cuando lo correcto sería 'no sé qué ha pasado el año que viene'.

Todas las cosas que ahora te preocupan, y las que aún no sabes que te preocuparán, ya han tenido su desenlace.

Imagina, en el sólido 4D, una porción que contuviese tu desplazamiento desde que naces hasta que mueres. Tendría una forma parecida a una lombriz, a un 'gusano del tiempo'. Esa porción es tu vida, la que estás recorriendo, la que ya ha sido, la que ya está terminada, aunque seas joven y te falte mucho por ver.

Este cambio de perspectiva es importante.

Cada espacio dimensional añade una propiedad que no existe en el espacio dimensional anterior. Así, 1D incorpora la longitud, que no está en el punto, 2D la superficie, que no existe en la línea, 3D el volumen que no existe en el plano, 4D el tiempo, que no está en el volumen, 5D son todas las posibilidades de universos -todo lo que puede ser- que no están en uno solo de ellos (4D)... ¿y 6D? 6D es la consciencia, la capacidad de percibir todos los universos posibles (5D).



Al añadir una dimensión al espacio 4D, el efecto es similar al que se produce entre 2D y 3D: ver la carretera desde dentro del vehículo que se conduce por un valle (2D) , o verla desde lo alto de la montaña que domina el valle (3D). Desde ese punto, que está en una dimensión añadida respecto al valle, se observa toda la carretera a la vez, todas las curvas que el conductor ha pasado, así como todas las que encontrará en el futuro, son percibidas como presente por el observador 3D. Por eso desde el alma, desde el ser, todas las experiencias son ahora, sin tiempo.

El P-huevo

Normalmente se entiende el huevo como algo diferente de la gallina, no obstante, existe un proceso continuo que abarca a ambos. Para referirnos a él le llamaremos P-huevo (léase proceso huevo), y lo definiremos como aquel proceso de transformación que, en uno de sus momentos, es huevo -de gallina, en este caso-.

Aplicando el mismo criterio sobre la gallina, P-gallina se definiría como aquel proceso de transformación que en uno de sus momentos es gallina.

El proceso que contiene al huevo en un momento, es el mismo proceso que contiene a la gallina en otro. No son dos procesos diferentes, sino uno solo. Son lo mismo,

P-huevo = P-gallina

De la misma forma, P-bellota es igual que P-encina, y lo mismo es válido para todos los procesos naturales. Es decir, por un lado existen los elementos de nuestra percepción, como objetos individuales separados, en forma de huevos, gallinas, bellotas o encinas, y por otro, los procesos de los que forman parte dichos objetos.

Los elementos de los procesos se presentan ante nuestros sentidos como entes tangibles y reales, no así los propios procesos, cuya naturaleza parece que exista más en el mundo de los conceptos que en el físico. Este punto de vista común es susceptible de ser analizado con un poco más de profundidad, para lo que enunciaremos algunas premisas:

–*Todo proceso natural lleva asociada una velocidad de*

cambio distinta de cero. Esto es obvio, porque si la velocidad fuese cero, no habría cambio y, por tanto, no estaríamos ante un proceso, sino ante una situación estática*.

–*Para un observador, cada proceso puede tener diferentes velocidades en cada momento.* Esta percepción es subjetiva, ya que el observador puede no conocer el detalle del proceso y, por tanto, tampoco las variables que evolucionan en él. Por ejemplo, un huevo de gallina no presenta cambios aparentes para un profano durante los 21 días que dura la incubación y, a pesar de ello, el proceso no se ha detenido en ningún instante puesto que durante ese tiempo se completa la gestación del embrión.

–*La individualidad subjetiva de los elementos de un proceso depende de la velocidad subjetiva del proceso*. Cuanto más lenta sea la velocidad del proceso percibida por el testigo, más le parece que lo que está observando es una cosa y no un proceso, y a la inversa, cuanto más rápida sea la velocidad, más consistente se vuelve el proceso y menos el elemento. Siguiendo con el ejemplo anterior, el observador percibirá la cosa 'huevo' hasta que el polluelo comience a romper el cascarón, momento en el que percibirá el proceso 'eclosión', ya que la velocidad de cambio aparente se hace muy sensible y, una vez finalizada esta, pasará a percibir nuevamente otra cosa, el 'polluelo', porque la velocidad de cambio del proceso vuelve a disminuir. A cámara rápida, todas las cosas se ven como lo que son: procesos.

De lo expuesto se desprende que, aunque percibamos subjetivamente fases constantes de un proceso que nos parecen 'cosas', estas no son más que ralentizaciones aparentes de la velocidad del proceso, que nunca se detiene. Es decir, la cosa huevo en su

primer día, es diferente a la cosa huevo un día más tarde, luego no tenemos un solo huevo, sino un huevo con un día de gestación, que tras 24 horas se convierte en algo distinto (un huevo con dos días de gestación), y así hasta llegar a la 'cosa huevo del día 21'. A poco que extendamos el ejercicio, nos daremos cuenta de que cada hora de esos 21 días ha producido transformaciones en el huevo, así como cada minuto, segundo, etc... Es decir, la cosa huevo de un instante es diferente de la cosa huevo del instante siguiente, no es la misma cosa, no permanece en el tiempo, propiamente no existe. Lo único que tiene existencia objetiva es el proceso, el P-huevo.

Lo anterior nos permite formular un *teorema*:

Los elementos de un proceso natural no poseen individualidad objetiva, lo único real es el propio proceso.

Corolario:

En el universo solo existen los procesos.

Aplicado al ser humano se llega a la conclusión de que no hay tal cosa como 'yo', sino un proceso a lo largo del cual el 'yo' cambia constantemente. Lo único existente es P-yo. En otras palabras,

*El ser humano no es un individuo, sino un proceso***.*

Los principios budistas de impermanencia (Anitya) y ayoidad (Anatman), son una consecuencia necesaria de este teorema ya que la permanencia, del yo o de cualquier otra cosa, es inexistente en este universo.

Análogamente, aplicado al universo, lo existente es P-universo. Por tanto,

El universo no es una cosa, sino un proceso.

Aunque hemos definido el proceso P-huevo, a efectos de comprensión, no lo hemos delimitado. P-huevo no va solo del huevo a la gallina, porque necesita agua y alimento para crecer. El agua está en un momento contenida en el huevo, y en otro es océano. El calcio de la cáscara es también roca y estrella. Si intentamos definir dónde terminan los límites del P-huevo, nos encontraremos ante una imposibilidad porque no existen. Los límites del P-huevo son los del propio universo, es decir

P-huevo=P-universo

de donde se deduce otro teorema:

El único proceso que existe en el universo es el propio universo.

o, dicho de otra forma, el universo es el ser y la esencia de todo lo que existe, por tanto, el Uno, el Tao, como esencia subyacente, no son otra cosa que el mismo proceso universal. De manera que

Uno = Tao = P-universo

pero también:

Uno = Tao = P-universo = P-huevo = P-yo

Por eso siempre has estado en el Uno, porque no hay nada fuera del Uno. ¿Dónde vas a estar sino?

Por eso siempre has sido Buda, ya que no hay otra cosa que Buda ¿qué ibas a ser sino?

Si todavía no lo terminas de ver, no te preocupes, pocas bellotas se dan cuenta de que son una encina.

(*) Las situaciones estáticas no existen. Una roca está en movimiento constante, pero a velocidad de procesos geológicos, que nosotros no percibimos en nuestra escala.

(***) Un proceso de cuatro dimensiones, como veíamos en la página anterior -Dimensiones y futuro-.*

El espacio del P-huevo

Cuando un móvil emite un pulso de luz, el evento de emisión queda fijado en el espacio-tiempo. Ese evento es único e inmutable: la trayectoria posterior del móvil no altera el centro geométrico del cono de luz que parte de él.

De este hecho solo pueden derivarse dos posibilidades:

A) Que el centro de propagación se mueva solidariamente con el móvil.

B) Que el centro permanezca fijo en un marco distinto del del móvil.

La opción **A** es físicamente imposible porque un evento ya ocurrido no puede desplazarse con el emisor sin violar la geometría misma del cono de luz. Por tanto, es necesariamente cierta la opción **B**.

Ejemplo empírico:

> En la observación cosmológica, las galaxias distantes comparten un movimiento común dictado por la expansión del espacio-tiempo. Sus velocidades peculiares son muy pequeñas frente al flujo general. Esto implica que los eventos relevantes —los centros de los conos-luz— están en reposo relativo dentro de la misma estructura geométrica (la métrica cosmológica). Dicho reposo relativo se traduce en que sus conos-luz tienen centros que evolucionan de manera ordenada y sincronizada, como si estuvieran fijados a un mismo marco geométrico (aunque no material).

Llamemos **MRp** al marco de referencia en reposo respecto al centro de propagación de un pulso. El móvil, mientras tanto, tiene su propio marco **MRm**. De aquí se deduce que:

- cada emisión genera un centro geométrico en reposo respecto a algún MRp,
- ese MRp no coincide, en general, con MRm.

Si el móvil emite dos pulsos en tiempos distintos, se generan dos centros de propagación, pertenecientes a MRp_1 y Mrp_2.

Estos centros no son objetos físicos ni partículas: son posiciones geométricas en el espacio-tiempo.

Todo centro de propagación carece de dinámica. No tiene masa: no puede caer, vibrar, desplazarse ni responder a ninguna fuerza o campo. Solo puede ser.

Por eso, cualquier diferencia entre MRp_1 y MRp_2 no podría atribuirse a dinámica física alguna, sino únicamente a la estructura del espacio.

Esto tiene una consecuencia decisiva:

Si MRp_1 y MRp_2 fuesen distintos y estuviesen en movimiento relativo, ese ‘movimiento’ no podría atribuirse a ninguna causa física, porque los centros no son objetos. Solo podría explicarse suponiendo la existencia de un soporte o sustrato dinámico que arrastrase aquellas posiciones geométricas.

Pero introducir un sustrato material es innecesario y contradictorio: la única explicación coherente es que

los centros permanecen en reposo relativo porque pertenecen a un mismo espacio geométrico fijo.

Por tanto todos los MRp deben coincidir.

$MRp_1 = MRp_2 = \ldots = MRpn = MRA$.

Este resultado no depende de propiedades de los móviles ni de condiciones iniciales del universo, porque

los centros no tienen dinámica:

no pueden caer, vibrar, desplazarse ni ser arrastrados ni impulsados. Solo pueden estar situados en un espacio geométrico único y estable.

El Marco de Referencia Absoluto

Si todos los centros de propagación están en reposo relativo, entonces

existe un marco geométrico absoluto: el Marco de Referencia Absoluto (MRA),

definido por:

1. Los centros geométricos de todos los conos de luz.

2. La estructura del espacio que los contiene.

3. La invariancia mutua de sus posiciones relativas.

El MRA no es un ‘éter’:

no es un medio material, sino

una propiedad geométrica del espacio-tiempo.

Es geometría, no materia.

Igual que la métrica define distancias y tiempos, MRA define un ‘reposo geométrico’ absoluto para la propagación.

El espacio de referencia (eR)

Si existe un MRA, entonces ese marco debe ser el propio espacio geométrico en el que todos los fenómenos se inscriben

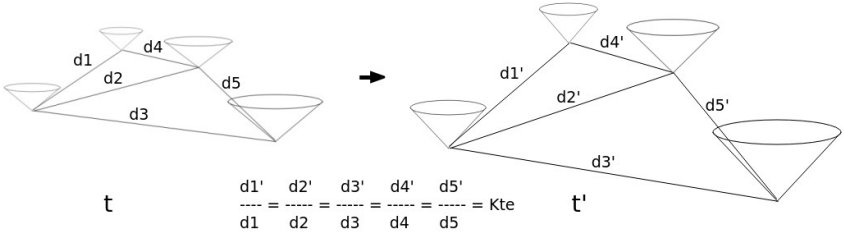
un espacio geométrico real, eR,

que cumple:

- Todo fenómeno físico ocurre dentro de eR.
- Todos los centros de propagación quedan fijados en él.
- eR es una propiedad de P-universo: su geometría interna.
- P-universo contiene necesariamente eR.
- Nada físico puede ocurrir fuera de eR.

Si P-huevo = P-universo, entonces eR es el ‘tamaño’ del P-huevo, sea finito o no.

Todo fenómeno físico se inscribe necesariamente en esa estructura geométrica.



t

$$\frac{d1'}{d1} = \frac{d2'}{d2} = \frac{d3'}{d3} = \frac{d4'}{d4} = \frac{d5'}{d5} = Kte$$

t'

El propósito del P-huevo

El P-huevo=P-universo es determinista porque, en cualquier momento y en todo nivel, sigue la Ley del Mínimo Esfuerzo (LdME), lo cual implica que nunca hay dos o más opciones reales, sino solo una.

La única forma concebible de que un evento discurriese de forma aleatoria en el instante siguiente, sería que se encontrase en una ‘posición indiferente’: imagina una esfera perfecta, parada en equilibrio sobre la punta de una aguja ideal. Parece que desde ahí podría caer hacia cualquier lado, porque no existiría ninguno preferente. Pero incluso esa situación no es realmente aleatoria: la esfera permanecería inmóvil hasta que recibiese un impulso, y cualquier impulso posible tendría un origen determinista, por lo que la caída no constituiría un suceso estocástico.

P-huevo tiende a estados de mayor coherencia absoluta. Aunque localmente, en una porción de espacio-tiempo, el sentido evolutivo parezca invertirse, en su totalidad tiene que mantenerse o ya habría colapsado. El mecanismo implica la creación de escenarios funcionales, que sirven al desarrollo de la consciencia, y luego son desechados. Un cuerpo humano es un ejemplo de ello: desde el punto de vista del cuerpo existe la decadencia, la decrepitud, desde el de la consciencia, desde el Ser, solo crecimiento.

Si el propósito del universo fuese involucionar, no se habría desarrollado, porque la resultante neta de todos los eventos que ocurren en él, sería involutiva en cada momento. Esto, además, implicaría un absurdo ontológico para cualquier tipo de inteligencia: existir con propósito último de degenerar.

El universo es un sistema orgánico determinista que, en cada evento, tiende al estado general de mayor coherencia.

Admitiendo que en el universo existe algún tipo de inteligencia superior, llámese Dios, el Todo, la Fuente, el Tao, el propio Universo, o de cualquier otra forma (NS, Nodo Superior de aquí en adelante), enlazando con conclusiones anteriores podemos inferir que, sea cual sea la naturaleza de esa inteligencia NS:

1-En sentido estricto NS=P-yo=P-universo, pero visto desde el plano fenomenólogico (PF) en el que se manifiesta la personalidad humana, NS tiene características propias, diferentes a las humanas, obviamente.

2-NS tiene que cumplir todas las leyes de P-universo en PF. En particular la LdME, para el objetivo universal de incrementar la consciencia (la coherencia).

3-Los objetivos de NS en PF puede que no estén alineados con los de las personalidades (los egos humanos) en ese plano. Algo parecido a que la consciencia que rige el ecosistema de la sabana, en general, no tendrá el propósito alineado con el de una gacela ya que, para que se mantenga el equilibrio en la sabana, la gacela debe perecer en las fauces de un león.

4-La crudeza de este mecanismo se diluye solo mediante un cambio de consciencia, una metanoia. Por ejemplo, si una ola tuviese consciencia de ser tal, podría atribularse conociendo su efímera existencia, que acaba cuando rompe. Pero, si la ola consigue comprender que ella no es ola sino mar, y desplazar su centro de consciencia a ese nivel, todas sus inquietudes desaparecen de golpe.

5-NS no puede actuar contra el propósito de P-universo, de donde se deduce que su acción sobre cualquier plano tiene que ser benéfica en sentido absoluto (es una proposición redundante porque como todo es P-universo, nada en P-universo puede actuar contra el propósito de P-universo, porque esto equivaldría a que P-universo actuaría contra su propio propósito lo cual es absurdo en sí mismo).

Decir que nada puede actuar contra el propósito de P-universo no es un argumento teísta, sino lógico: equivaldría a que una totalidad actuara contra sí misma.

De lo anterior se deduce que la única forma de eliminar el sufrimiento es aumentar el nivel de comprensión, hasta el punto en el que se viva desde la contemplación permanente de que el propósito de P-universo es tu propósito real, aunque no lo conozcas y aparentemente esté desalineado del de tu personalidad.

Lo único que puede modificar tu vida es tu nivel de comprensión.

Esto es como llegar a 'tener fe', pero desde una aproximación estrictamente lógica.

P-universo = Ser absoluto = totalidad autoorganizada = la única realidad que existe.

Propiedades:

1. No-dual: no hay 'cosas' separadas, solo un proceso.

2. Autosuficiente: no necesita nada fuera de sí, porque no hay nada fuera de P-universo.

3. Determinista: cada microestado sigue la LdME → la evolución del universo es la mínima trayectoria de esfuerzo total. Lo contrario implicaría que P-universo no sería inteligente.

4. Autoorientado: su fin es la maximización de coherencia y consciencia, con la LdME como principio fundamental de actuación.

5. Genera planos de manifestación según niveles de complejidad.

Una derivada que aparece a partir de esto, es que la única acción posible, en cualquier nivel, es la que está ocurriendo. Si no fuese así, P-universo no sería determinista y no se cumpliría la LdME, sin la cual P-universo no sería estructuralmente viable.

Hay una aparente paradoja desde el PF, en el que 'parece' que existe el libre albedrío, pero esta equivocación es necesaria como parte del determinismo y la LdME. Esa apariencia no es más que un estímulo conveniente en una parte del camino que transcurre por dentro de PF.

Siendo rigurosos,

lo único que una consciencia puede 'hacer' es lo que hace.

No puede actuar de otra manera distinta a la que actúa. Llegados a un nivel determinado de comprensión, 'hacer' es contemplar y aprender, además de lo que hace un maestro zen: dormir cuando tiene sueño, comer si hay hambre, y trabajar si se

necesita. Es decir, que ni tú, ni yo ni NS tenemos otra opción, ni podemos equivocarnos (en sentido absoluto).

A medida que la consciencia va aumentando su nivel de comprensión, simplemente fluye más, porque está más alineada con P-universo. Y eso no se puede provocar ni evitar. Citando otro aforismo zen: si lo entiendes es como es, y si no lo entiendes, es como es. Es como es en cualquier caso, cuando lo entiendes dejas de sufrir, pero el sufrimiento es justamente lo que te lleva a comprenderlo. Un diseño perfecto.

Integrar esto no cambia la realidad, te cambia a ti.

SUEÑO

La fiesta y la puerta

La pesadilla

El talismán

El escenario

Mente y confinamiento

La fiesta y la puerta

Te encuentras en una fiesta. Hay bastante gente. Cada uno, girando alrededor de sus pensamientos, se mueve en la fiesta como mejor puede: unos buscan pareja, otros llevan ropa cara, alguien baila mejor… música, bebida, algunos enamorados, otros que discuten, jóvenes que han venido con sus padres y viejos que recuerdan tiempos pasados, algún borracho…

Eres uno más, participas, te relacionas, bebes, te enamoras y te enfadas, a veces disfrutas… pero hay algo que no acaba de encajar. Durante mucho tiempo pensaste que se debía a que no eras suficientemente bueno bailando, tampoco llevabas el mejor traje ni el coche más flamante. Estabas seguro de que era eso. Debías esforzarte en bailar mejor, vestirte mejor, tener un coche mejor, además todos en la fiesta lo tenían igual de claro, los paneles publicitarios así lo aseguraban: cuando consigas el nuevo BMW, serás el más feliz de la fiesta, todos te respetarán, y te llevarás las mejores parejas.

De repente te percatas de algo: no sabes dónde estabas antes de la fiesta. Fascinante, estoy aquí, los demás también están aquí, pero nadie sabe dónde estaba antes. La potencia de ese pensamiento destaca por encima del ruido, de la música, de la cháchara y de las risas:

¿Dónde estabas antes de la fiesta?

Al tomar consciencia de esto, descubres una cosa más: en la fiesta hay una puerta con la característica especial de que quien la atraviesa no vuelve a ser visto en la fiesta. Muchos de los que han estado en la fiesta un poco antes que tú, han atravesado ya la

puerta. Eso centra tu atención de tal forma que las cosas de la fiesta pasan a un segundo plano... Música, bebida, gente, sí, sí, pero

¿qué hay detrás de la puerta?

Sigues en la fiesta con una perplejidad creciente, has dejado de vibrar con la música. Percibes que las cosas no son lo que parecen. Si no es importante la ropa que lleves, ni el coche que tengas, ni con quién estés, entonces...

¿La fiesta de qué va realmente?

La pesadilla

Durmiendo tienes una pesadilla: tu casa se quema. Sientes pánico, vas a perder todas tus pertenencias, tu trabajo de toda la vida. De repente dudas, no sabes si el coche nuevo está también dentro del garaje. Mientras lo estás pensando, te parece ver movimiento a través de una ventana ¿son sombras y reflejos de las llamas?... parece alguien de tus seres queridos... La tensión se hace insoportable y despiertas alterado y cubierto de un sudor frío.

Ahora, despierto, ¿qué importancia tiene que el coche estuviese o no en el garaje o que fuesen reflejos o seres queridos?

Era un sueño. No importa nada lo que pasara o no dentro de él, solo tu sufrimiento era real, porque tú no sabías que estabas soñando.

ESTO: SUEÑO

Por cierto, cuando sueñas das por sentado que lo que ocurre es real, no cuestionas el marco de tu sueño, su base, el escenario, y eso te mantiene soñando... ¿qué te mantiene soñando en el estado de conciencia que llamas ‘despierto’?, ¿qué estás dando por sentado?

ESTO: SUEÑO

En un sueño todo parece absolutamente real, la respuesta emocional es la que tú darías a esa situación si se produjese en la realidad, pero ¿cómo eres incapaz de identificar la escena como onírica? ¿qué hace que una escena onírica le parezca completamente real a tu consciencia?, y por ende, ¿qué hace que esta realidad cotidiana, ‘esto’, le parezca real a tu consciencia?

Ese es el quid, la puerta de entrada a eso que buscas desde que naciste.

Cuando llegaste aquí no traías cosas, solo tu nivel de ser. Cuando te marches es lo único que te llevarás. Recuerda: lo único importante es lo que te ayuda a comprender. Tu nivel de comprensión es lo único que no puedes perder en un incendio.

El talismán

En los sueños ocurre un fenómeno de percepción difusa: tienes delante a alguien, sabes quién es, pero no puedes ver su rostro, o mejor, ves su rostro, pero sus rasgos no están perfilados. Estás en una casa, sabes lo que hay en una estantería, pero cuando miras, los objetos no se ven con claridad, un libro no se puede leer, tampoco se puede marcar un número de teléfono ni, a veces, recordar un nombre… todo ocurre como si hubiese una especie de frontera impenetrable, como si estuvieses dentro de una burbuja tal que dentro tienes la sensación de percibir correctamente, pero cuando te acercas a su superficie, te impide ver más allá con claridad.

Cuando estás despierto (en estado de vigilia) ocurre algo parecido. Tienes la absoluta seguridad de que todo es coherente, pero cuando intentas ver con más profundidad, los valores, los principios, las creencias, se difuminan, se desdibujan y pierden consistencia. La misma sensación que cuando sueñas. Darte cuenta de esto es encontrar un talismán que te permite ver que

TÚ, AQUÍ, AHORA:

¡¡ESTÁS SOÑANDO!!

No te preocupes, no eres tú solo, la fiesta está llena de gente en tu mismo estado.

El escenario

Hay cinco estados de consciencia cercanos a nuestro nivel de existencia:

- Sueño sin sueños
- Sueño con sueños
- Sueño lúcido
- Sueño hipnótico
- Vigilia
- Vigilia lúcida

Los dos primeros estados del sueño y la vigilia los tenemos todos los humanos, y probablemente también los comparten los animales superiores.

El sueño lúcido es relativamente frecuente. Se produce cuando, dentro de un sueño, tomas consciencia de la anormalidad de la situación, y te das cuenta que estás soñando. Entonces despiertas dentro del sueño, y tu relación con la 'realidad' que está ocurriendo en el sueño cambia completamente. Por ejemplo, el precipicio que en un sueño normal puede inducirte ansiedad y vértigo, en un sueño lúcido es una invitación a empezar a volar*. Sabes que estás soñando, el miedo ha desaparecido. La sensación es realmente increíble.

La vigilia, estar despierto, la experimenta también cualquier perro. Su estado de consciencia es distinto al nuestro solo porque la parte intelectual de su mente está mucho menos desarrollada (la parte emocional también menos, pero no hay tanta diferencia como en

la intelectual, y en la parte instintiva está prácticamente al mismo nivel).

La vigilia lúcida es hacia donde nos dirigimos. En la cultura occidental no se habla mucho de este estado, por lo que ha permanecido casi oculto, no así en la practica totalidad del resto del mundo. Es lo que en oriente se conoce como Despertar, Iluminación, Conciencia Búdica, Realización o Satori, entre otros.

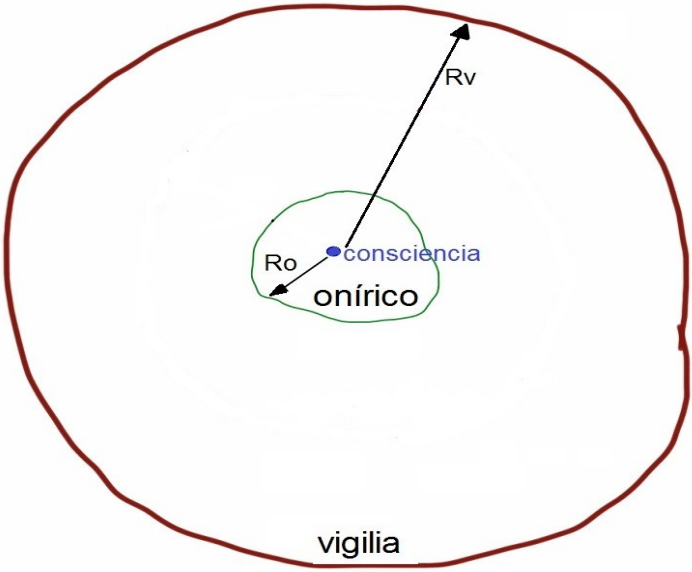
El hecho de percibir implica a un centro de percepción, al que llamaremos centro de consciencia, a los estímulos percibidos y al espacio donde se desarrolla esta acción (la sala de la fiesta). La aproximación al estudio de este asunto vamos a hacerla usando los dos estados de consciencia que mejor conocemos: el sueño con sueños (sueño en adelante), y la vigilia. En estos dos estados los fenómenos son diferentes porque los sentidos no funcionan igual, pero los estímulos son idénticos. Durante el sueño puede que no seamos capaces de ver la cara del que tenemos delante, pero si estamos soñando que es un ladrón, el estímulo será igual al que se produciría en la vigilia, y generará exactamente la misma respuesta emocional, porque el estímulo lo recibimos con la misma mente. Es decir, el centro de consciencia se ubica dentro de la misma mente, tanto cuando se está soñando como cuando se está despierto.

Diferencia entre los radios de consciencia:

La diferencia entre el sueño y la vigilia está en el espacio en el que se manifiestan los dos estados, no en el centro de consciencia, ni en la mente, ni en los estímulos.

El espacio onírico es el escenario en el que se desarrolla el sueño. Escenario tomado en el sentido

literal, como una zona delimitada por el decorado, que constituye el 'marco de realidad' para los personajes. En estado de vigilia, lo que llamamos 'mundo real', es otro espacio como el onírico, pero de diferente tamaño.



Para definir el tamaño de los escenarios usaremos el radio de consciencia, que representa la distancia entre el centro de consciencia y el decorado, que es el conjunto de ideas, convicciones, principios, etc. que se dan por supuestos sin cuestionarlos. El espacio onírico tiene mucho menos radio que el de vigilia. Por ejemplo, puedes soñar que viajas en moto, sin darte cuenta de que no sabes de dónde ha salido la moto, ni cuándo ha empezado tu viaje, que serían los dos elementos inmediatamente anteriores a lo que estás experimentando, y que no cuestionas porque están como pintados en el decorado, justo delante de tus narices. El radio es muy pequeño.

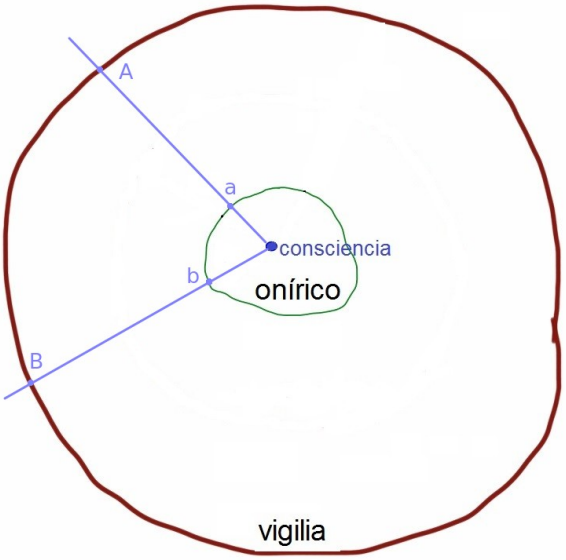
El espacio de vigilia tiene un radio más grande que el

onírico, pero cualitativamente es idéntico. Si crees que no, piensa dónde estabas antes de nacer.

En resumen, el perceptor, el centro de consciencia, 'aparece' en un escenario cuyos límites no cuestiona, que son los que sustentan la realidad de la escena, dentro de la cual ocurre la experiencia percibida (En la cabalgata de Reyes Magos los niños existen en una realidad completamente distinta a la de sus padres).

Cuando el perceptor identifica el decorado, se produce un cambio cualitativo en el estado de consciencia, y se trasciende ese nivel de realidad y la relación emocional que se tenía con él, *ocurre un despertar.*

Correspondencia entre los escenarios:



Podemos decir que los escenarios de los distintos niveles de consciencia tienen una especie de geometría concéntrica, de forma que cada evento que ocurra en uno de ellos, tiene su homólogo en los demás.

Por ejemplo: ¿dónde estaba antes de subir en la moto? (**a** en el decorado del escenario onírico), equivale a ¿dónde estaba antes de nacer? (**A** en el escenario de vigilia). Los puntos **a** y **A** son los puntos del decorado donde alcanza nuestra consciencia onírica y de vigilia; sus límites en esa dirección. De la misma forma, si **b** es no poder leer un libro que tenemos en las manos, **B** podría ser la imposibilidad de entender nuestra relación con la pareja. **c** no poder marcar un número de teléfono, y **C** no poder conseguir un determinado objetivo. Esto no tiene nada que ver con el significado de los sueños, se trata de que un límite de un escenario (un punto del decorado) tiene su límite equivalente en el otro, como si fuese un reflejo.

El sueño hipnótico:

Es el estado en el que se encuentra un sujeto hipnotizado, sometido a las sugestiones del hipnotizador. El estudio de este fenómeno es particularmente útil para comprender los otros estados de consciencia y, en general, para entender el funcionamiento de la mente y su relación con el centro de consciencia.

En estado de hipnosis, el sujeto experimenta las situaciones que le sugiere el hipnotizador, percibiéndolas como reales con sus sentidos. Por ejemplo, puede inducirse una anestesia absoluta, que permita realizar una cirugía mayor sin necesidad de anestesia farmacológica (Dr. Escudero). Durante la intervención, el sujeto se encuentra consciente y no experimenta ningún dolor. En el campo del espectáculo, hay un sinnúmero de efectos, causados por sugestiones hipnóticas o post-hipnóticas, muy llamativos. En todos ellos, el hipnotizador se limita a definir la situación con unas pocas indicaciones, a partir de las cuales, la mente del sujeto construye un

escenario coherente, que es vivido por él con todas sus consecuencias.

El estado de vigilia es idéntico al sueño hipnótico, solo que la mente no es inducida por un actor externo, sino por ella misma a partir de los estímulos (ver MENTE y MECÁNICA MENTAL). Es decir, la mente construye escenarios a partir de los estímulos, tanto si estos se generan en el estado onírico, en el onírico lúcido, en el de vigilia o en el de sueño hipnótico. En cualquiera de los casos,

a partir de los estímulos de que disponga, la mente crea de forma automática un escenario que es experimentado por el centro de consciencia,

SIN CUESTIONAR SU GRADO DE REALIDAD.

El paso al siguiente escenario es similar a la sucesión de escenas en una película: una escena se desarrolla en el interior de una habitación, la siguiente bajo la torre Eiffel, y la tercera en un bosque. La primera puede ser romántica, la segunda de acción y la última de terror.

La vigilia ordinaria consiste en la experimentación de una sucesión de escenarios creados por la mente, en general muy distintos y con transiciones cortas entre ellos.

*Cuando Truman** encontró la escalera y la puerta del decorado después de atravesar el mar, cometió un error: en vez de buscar el siguiente límite, el siguiente decorado y la puerta por la que se sale de él, pensó que ya había llegado. Así, creyendo que ya estaba fuera, realmente estaba aún más adentro.*

*) Los sueños lúcidos también podrían llamarse sueños lúdicos, porque son realmente divertidos.

**) El Show de Truman 1998.

Mente y confinamiento

Para que una materia en estado de plasma no se disperse, se la confina en un campo magnético que hace que cuanto más se acerque el plasma a él, tanto mayor sea la fuerza que lo repele. Algo parecido ocurre con la mente y el miedo. La mente es el plasma, y el miedo el campo que la confina.

Como todo, el miedo cumple su función hasta que la finaliza. Igual que la cáscara del huevo, que protege el desarrollo del embrión hasta que este la rompe porque deja de ser necesaria.

El confinamiento de la mente se materializa en 'el escenario', del que hemos hablado. Para que la mente pueda liberarse del confinamiento debe, primero, acercarse lo suficiente al decorado como para poder rasgarlo, venciendo el campo de miedo con el que está protegido. Para ello puede usar un ariete especial: la pregunta

¿y qué?

Si ante el miedo, en vez de huir o mantener una prudente distancia, la mente es capaz de embestirlo con '¿y qué?', comienza a analizar el miedo, lo que lo corroe desde sus cimientos, porque el resultado del análisis es la comprensión, y

la comprensión desplaza al miedo.

Ocupando su lugar lo elimina y la mente llega al borde del escenario, al decorado. El decorado cae, como un telón, y la mente amplía su radio de consciencia, hasta el siguiente escenario.

Enfrentar el miedo es una cuestión energética. Si la

mente no dispone de suficiente energía, reacciona ante él huyendo, evitando la situación que lo provoca, y bloqueando el análisis que podría liberarla.

LA LEY DEL MÍNIMO ESFUERZO

El santo y el ladrón

El balance

La encrucijada

El santo y el ladrón

Alguien ha perdido la cartera.

Si la encuentra un santo, no podrá quedársela. Si la encuentra un ladrón no podrá devolverla. Ninguno de los dos es libre. Los dos están sometidos a una derivada de la Ley del Mínimo Esfuerzo, que aquí podríamos enunciar como:

Los acontecimientos siempre discurren por el camino de menor energía.

El santo, para quedársela, debería vencer a su naturaleza de santo, y eso precisa mucha más energía que devolverla. Al ladrón le pasa lo mismo pero al revés. En ambos actúa el mismo mecanismo, la misma ley, que opera haciendo un balance que tiene como consecuencia una y solo una resultante posible, en función del nivel de ser de cada individuo.

Modifiquemos un poco la situación del santo: cuando se dirige a devolverla (una lujosa cartera que, por su aspecto pertenece indudablemente a un rico), tropieza con una familia pidiendo limosna… cambia su balance interno, ya no puede devolverla e ignorar a aquellas personas que están pasando hambre y frío. Pensando que ellas necesitan más el dinero que su dueño, y que si Buda ha hecho que se crucen sus caminos no puede ser una coincidencia, les entrega todo el dinero. Ahora la del ladrón: cuando todavía está oscilando entre el aturdimiento y el goce más excelso, sin acabar de creerse cómo ha tenido tanta suerte, cuando está sintiendo el suave tacto del caro complemento repleto de billetes, levanta la vista y ve a un guardia que, a unos metros de distancia, ha observado toda la escena. Maldiciendo su destino, opta por devolver la cartera.

Santo y ladrón han actuado de la única forma que han podido. Ninguno de los dos era libre de elegir entre varias opciones, solo podían optar por la que menos energía necesitaba según la naturaleza de cada uno.

Piensa un ejemplo sobre ti mismo: supón que tienes que hacer un esfuerzo para pagarles los estudios a tus hijos. Aparentemente puedes elegir entre pagárselos y sacrificarte, o no pagárselos e invertir ese dinero en tus comodidades… ¿realmente tienes las dos opciones o solo una?.

El balance

La ley del mínimo esfuerzo opera mediante balances. Un balance es una valoración consciente y subconsciente de todas las variables que inciden sobre un evento. Cada variable se define por dos parámetros, igual que un vector, dirección e intensidad.

El balance tiene una resultante y solo una, que es la consecuencia de la combinación de todas la variables.

La resultante es la acción que sucede al balance.

Un ejemplo: alguien se encuentra frente a un pastel y

- Su mente lógica le dice que, con el sobrepeso que ya tiene, no debe comer pasteles.
- Su mente instintiva siente un gran apetito hacia los pasteles.

si la fuerza de la mente lógica supera a la de la mente instintiva, la resultante será 'no como pastel', si por el contrario la mente instintiva tiene más fuerza que la lógica, el pastel será devorado:

El balance es automático.

A un determinado nivel de ser no corresponde más que una resultante posible para cada balance.

Supongamos que, al final, la acción ha sido comer el pastel. Podemos alegar que el individuo habría podido razonar más o contener mejor sus apetitos, y haber optado por no comer el pastel, pero hay un error en este planteamiento, porque ya no estaríamos hablando del mismo individuo, sino de una evolución de él, que

todavía no se ha producido. Es decir, cuando el individuo cambie su nivel de comprensión acerca de comer pasteles, cambiarán sus algoritmos mentales al mismo tiempo, y la resultante del balance será diferente. Lo cual cambiará su vida. Mientras mantenga su actual nivel de comprensión la resultante de su balance siempre será la misma.

En la práctica es imposible mantener el nivel de comprensión inalterable porque

cada resultante modifica el nivel de ser.

Si el sujeto se ha comido el pastel, eso modifica su nivel de ser, quizás aumentará su complejo de culpabilidad, creando una tensión en contra de comer pastel, que producirá una resultante distinta en su próximo balance (no necesariamente vencerá a la próxima tentación, pero la resultante 'comer pastel' tendrá menor intensidad).

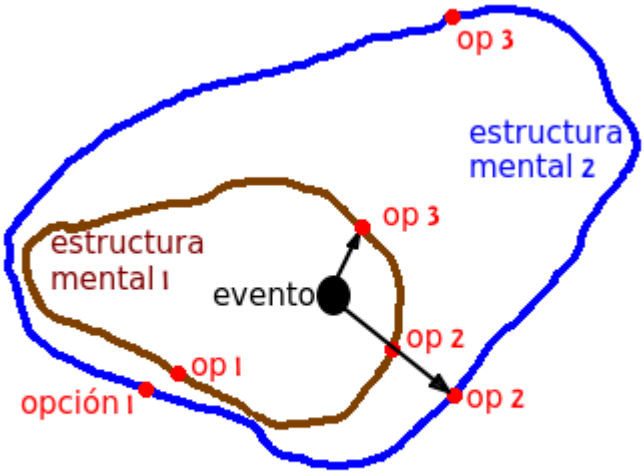
La mente siente, percibe, actúa, y eso la reprograma.

Cada balance tiene como resultante la decisión que produce más endorfinas y menos cortisol, y ambas dependen del nivel de ser del indivíduo.

(Máx endorfinas y/o Mín cortisol) = Mín esfuerzo

Aunque puedan parecer decisiones, realmente son reacciones totalmente determinadas por la ley del mínimo esfuerzo.

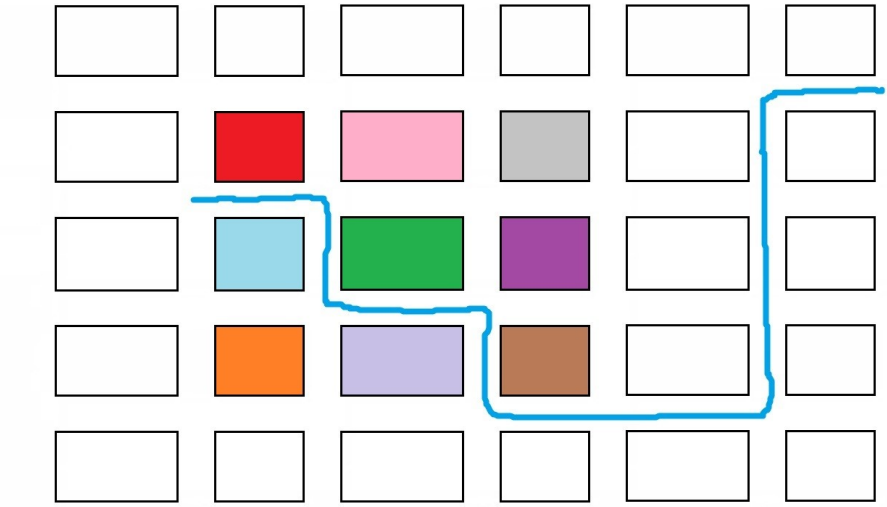
Dos mentes distintas (dos individuos con un nivel de ser distinto), ante el mismo evento y las mismas opciones, adoptarán una decisión diferente en función de la estructura mental de cada uno, pero siguiendo ambos la ley del mínimo esfuerzo.



Reacción automática en función del mínimo de cortisol: Opción 3 para M1 y 2 para M2

La ley del mínimo esfuerzo, combinada con la estructura mental, determinan la reacción ante cada evento.

La encrucijada



Cada cruce de la figura representa un balance. La línea azul es la vida de un individuo. Cada vez que él llega a un cruce, la dirección que toma no puede ser otra que la que corresponda a su nivel de ser, por tanto:

El libre albedrío no existe.

Las circunstancias que concurren en cada encrucijada están determinadas por líneas de vida de otros individuos y por fenómenos que, a su vez, siguen la misma ley del mínimo esfuerzo.

Todos los fenómenos siguen la ley del mínimo esfuerzo.

Una roca que cae dando saltos ladera abajo sigue la ley del mínimo esfuerzo. La trayectoria y la velocidad con que se inicia cada bote corresponde exactamente a la resultante de fuerzas que han actuado en su último contacto con la ladera. El lugar de su siguiente

punto de impacto será el que intersecte la trayectoria de la roca con la forma de la ladera, y es uno concreto y solo uno. Así mismo, la dirección y la velocidad también van a ser unas y solo unas. La física hace un conjunto de balances cuyas resultantes determinan la trayectoria completa de la roca en su caída.

Partiendo de la posición inicial de la roca, de la forma de la ladera y de la constitución de ambas, solo hay una trayectoria posible, aunque a nosotros nos resulte imposible predecirla.

Dado un conjunto de variables, los valores que toman en un instante vienen determinados única y exclusivamente por los que tenían en el instante anterior, modificados por los fenómenos que han actuado sobre ellas en el intervalo.

Como los fenómenos actúan siguiendo la ley del mínimo esfuerzo, su acción solo puede ser una, por tanto,

cualquier conjunto de variables solo puede seguir una trayectoria en un universo

que equivale a decir que

un universo solo puede seguir una trayectoria

lo cual sería la demostración matemática de que 'el futuro está escrito'. Podemos entender que el futuro de la roca ya existe desde el momento que empieza a caer, porque solo hay un punto de llegada posible. De la misma forma , la trayectoria de vida del individuo del gráfico existe antes de que él la recorra, porque solo puede ser una para él.

Esto es algo parecido a lo que ocurre cuando lees un

libro: las páginas de detrás ya están escritas, el desenlace ya existe, pero tú no lo conocerás hasta que no lo leas. A medida que lo lees interactúas con él y la acción modifica tu nivel de ser, ese es el mecanismo y el objetivo.

Que diferentes sujetos adopten reacciones distintas frente al mismo evento, no implica que cada uno hubiese podido elegir cualquiera de las posibles respuestas. Las reacciones vienen determinadas por la interacción del evento con cada sujeto particular. Esto permite aclarar la aparente paradoja del colapso de la función de onda con múltiples observadores, mediante una explicación muy parecida a la de la teoría sintérgica de Jacobo Grinberg: la percepción se produce en la intersección entre la lattice y la red neuronal. En el caso de múltiples observadores, la realidad sería percibida de forma diferente por cada uno de ellos, lo que, en terminología de mecánica cuántica, equivaldría a entender que cada uno colapsa individualmente la función de onda, sin necesidad de postular un colapso único, idéntico y simultáneo para todos, ya que la realidad que cada uno percibe surge de su propia intersección entre evento y estructura interna.

MENTE

¿Dónde estás?

La mente

Mecánica mental

Perspectiva temporal

La alimentación

Cuando dices 'yo', ¿a qué te refieres?

El puzle

¿Dónde estás?

Tú vives en dos lugares a la vez: fuera, en el espacio y tiempo físicos y dentro, en el paisaje conformado por tus emociones.

Dos personas pueden estar tomando café juntas, y cada una de ellas encontrarse en una situación anímica completamente distinta.

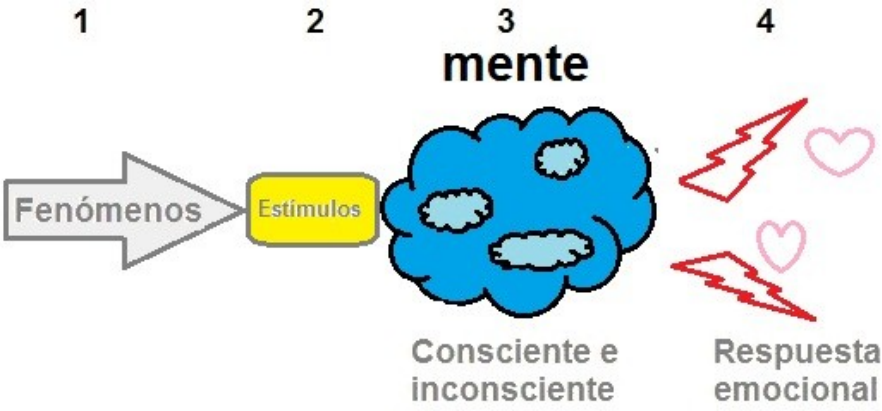
Si no estás cómodo en tu espacio interior, puedes cambiar de ubicación igual que en el físico, pero el órgano de movimiento no son las piernas sino la mente.

Lo primero que hay que comprender es que

tu estado de ánimo, que es el conjunto de tus reacciones emocionales, no es consecuencia directa de lo que ocurre fuera.

Hay un elemento intermedio entre lo que te ocurre y el cómo te encuentras, que es tu mente. Ese órgano es el que hay que afinar. Esto va de comprender qué eres.

La mente



Esquema básico del funcionamiento mental

Esto funciona de la siguiente forma: tu mente percibe estímulos, los interpreta y genera emociones. Veámoslo un poco más detalladamente:

1-Fenómenos: son hechos objetivos. Lo que es u ocurre.

2-Estímulos: son percepciones subjetivas de los fenómenos (esto es redundante puesto que una percepción siempre es subjetiva). Pueden ser desencadenados por fenómenos externos o internos. Los internos se originan en la memoria, al evocar un recuerdo, o como resultado de interpretar el propio estado emocional o físico (una realimentación, que merece ser tratada en otro momento).

Puede decirse que un estímulo es un dato obtenido como consecuencia de la interpretación personal de un fenómeno. Lo que es (el fenómeno) no es lo mismo que lo que tú crees que es (tu interpretación del fenómeno). Esto es obvio, ya que nuestros órganos de

percepción están limitados, luego son incapaces de ofrecernos una visión de la realidad completa y exacta. Este es un primer punto de confusión.

3-La mente: es un mecanismo de interpretación. Un conjunto de algoritmos que relacionan ideas y sacan conclusiones, con dos niveles de funcionamiento simultáneos: consciente e inconsciente. Como consecuencia, la mente crea el escenario a partir de su propia estructura y de los estímulos que recibe.

4-Respuesta emocional: la mente genera una respuesta emocional AUTOMÁTICA, al escenario que ella misma ha interpretado, en función de su esquema particular. El mismo estímulo produce diferente respuesta según sea el algoritmo mental.

El estado de ánimo, el grado de felicidad de cada instante, es ni más ni menos que el conjunto de respuestas emocionales que la mente está generando en ese momento.

La interpretación convencional adolece de algunos errores fundamentales respecto a este asunto. El principal de ellos es que da por hecho que la mente es algo parecido a otro órgano, como un ojo, un brazo, o el cerebro, que básicamente es igual en todos los seres humanos y, por tanto, si está sana, debe funcionar de la misma manera en cualquiera de ellos, esto es: dar la misma respuesta emocional a los mismos estímulos. Creencia que tiende a sacar a la mente del campo de la consciencia, de la misma forma que no nos fijamos en la articulación del codo cuando cogemos el bolígrafo de la mesa. Sin embargo,

la mente es el único aspecto sobre el que podemos actuar.

En vez de eso, al no ver el esquema, nos centramos en intentar cambiar los fenómenos, el exterior, pero ese no es el camino, por mucho que la publicidad se esfuerce en hacerte creer que tu vida será diferente cuando tengas determinadas cosas. Ese es el camino del sufrimiento que te lleva directo a padecer el síndrome del éxito o la felicidad del pobre.

La mente es un conjunto de algoritmos que están programados por la educación y las experiencias, y que es bastante diferente para diferentes culturas. Si tú tuvieses otra mente, tu realidad no sería la que vives, aunque los fenómenos fuesen idénticos, por tanto tu nivel de felicidad también cambiaría.

El viento está presente en todo el océano, pero solo manifiesta su fuerza cuando empuja a una vela. Si no hay vela, hay viento pero no hay fuerza. La intensidad y dirección de la fuerza manifestada depende de las características de la vela. Velas diferentes sienten una fuerza diferente con el mismo viento. La vela es la mente, el viento es el mundo.

La mente se reprograma a medida que aumenta el nivel de comprensión. De hecho ambos no son sino la misma cosa, por eso:

Lo único que puede modificar tu vida es tu nivel de comprensión.

Mecánica mental

Vamos a definir primero la **tensión emocional**, como la respuesta emocional que da la mente a un estímulo. Dicho de otra forma:

Tensión emocional es lo que se produce cuando lo que crees que es no coincide con lo que crees que debería ser.

Puede ser positiva o negativa, según se considere el estímulo placentero o aversivo.

Lo que crees que es es el estímulo, que como hemos visto en otra página, no coincide con lo que realmente es. El estímulo es tu percepción de lo que es. Por otro lado, lo que crees que debería ser solo depende de la estructura de tu mente, de su programación, es totalmente subjetivo.

Un ejemplo: tu pareja llega a casa una hora más tarde de lo habitual. Si piensas que es porque ha ido a comprarme un regalo tendrás una respuesta emocional determinada, distinta de si crees que te está engañando. Aquí lo que tú crees es el estímulo para tu mente, es tu percepción del fenómeno objetivo.

En el párrafo anterior, al dejar implícito el funcionamiento mental afirmamos por omisión que a cada estímulo solo puede corresponder un algoritmo de interpretación y, por tanto, una sola respuesta emocional, lo cual es falso, una mente programada con la cultura musulmana o católica van a generar una respuesta emocional totalmente distinta de otra programada con la hippie.

Cuanta más distancia haya entre lo que crees que es

(CQE) y lo que crees que debe ser (CQDS), mayor será la tensión emocional (TE). Como

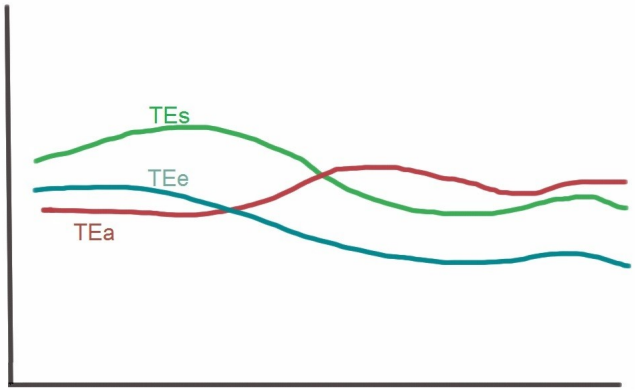
$$TE = CQE - CQDS$$

solo se puede actuar sobre TE modificando CQE, CQDS, o los dos a la vez.

Para trabajar sobre lo que crees que es, lo más importante es no prejuzgar. Es obviamente estúpido generar un estímulo y reaccionar ante él como si fuese cierto, antes de tener información suficiente.

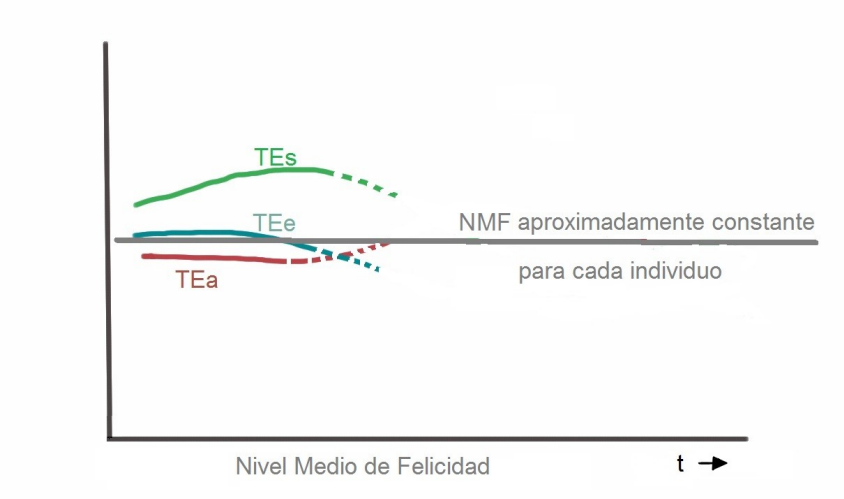
El componente CQDS, tu mente, es totalmente plástico. De hecho, todas las mentes se reprograman continuamente, esa es su naturaleza, es lo único que hacen a lo largo de toda la vida.

Hay tres causas diferentes de tensión emocional: las relacionadas con la salud, con la situación socioeconómica y con los aspectos afectivos (salud, dinero y amor, como la canción de Cristina de 1967). Las llamaremos **TEs**, **TEe** y **TSa**. La sensación producida por la tensión emocional de cada momento traza una línea por cada aspecto, como las del gráfico:



Las tres componentes de tensión emocional

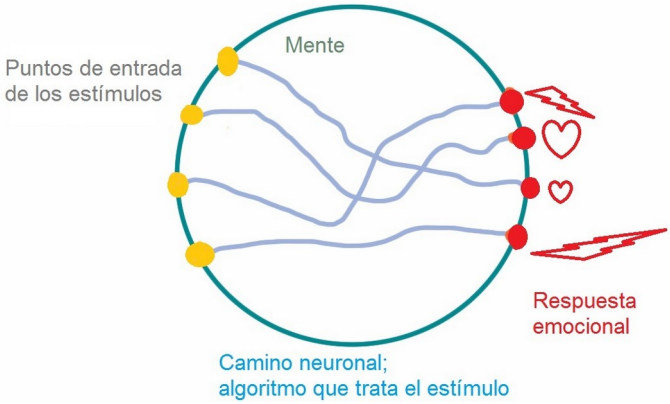
A pesar de la evolución de las tensiones, cada individuo posee un determinado nivel medio, que le caracteriza, y del que no suele separarse mucho en condiciones normales.



Las personas de naturaleza positiva no suelen serlo por lo que tienen, al igual que las negativas no lo son por lo que no tienen. Lo que determina su estado de ánimo, su grado de felicidad es su forma de entender la vida. O sea, su nivel de comprensión **CQDS**.

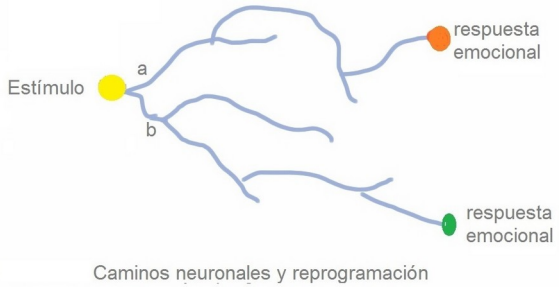
Cuando algo nos desestabiliza (alguna tensión **s**, **e** o **a**), incluso ante eventos potentes, como un premio en la lotería, o la muerte de un ser querido, generalmente al cabo de poco tiempo volvemos a nuestro estado de ánimo habitual.

Normalmente no se puede actuar sobre los sucesos externos realmente importantes, pero sí sobre la forma de entenderlos, y según los entiendas te afectarán. Según los comprendas será tu realidad.



En una mente normal todo ocurre como si los estímulos activasen caminos neuronales (aquí representados con una sola línea), que desencadenan emociones por el otro extremo, de forma automática: siempre la misma emoción ante el mismo estímulo, pero distinta entre dos mentes, en función de su estructura, de su nivel de ser.

Reprogramación: cuando cambia tu nivel de comprensión esto se traduce en una reconexión en el camino neuronal, lo cual determina una respuesta emocional distinta.



Caminos neuronales y reprogramación

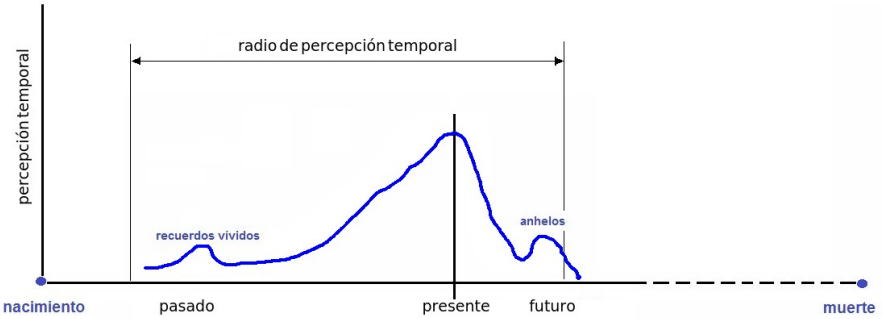
Vives en el escenario que tu mente interpreta, si cambia tu interpretación, cambia tu realidad.

Perspectiva temporal

Si un niño de dos años quiere algo y le decimos que lo obtendrá el mes que viene, insistirá en que lo quiere ahora porque para él no existe '*el mes que viene'.* Sería algo parecido a decirle a su padre que el dinero que le deben lo cobrará la próxima reencarnación. El estímulo que percibe la mente del niño es: lo que pides no lo vas a tener nunca. Y su respuesta emocional será, probablemente, una rabieta.

Si su estructura mental alcanzase a ver más allá de un mes de distancia, su respuesta sería distinta o, cuanto menos, la intensidad de ella.

La perspectiva temporal y el nivel de comprensión están íntimamente ligados. Cuanto mayor es uno, mayor es la otra. La mente está en el tiempo, trabaja con conceptos de presente pasado y futuro, los significados los entiende y los asigna en el tiempo. Las respuestas emocionales que genera dependen completamente de su concepción del tiempo.



El tiempo se percibe también mediante un radio, parecido al que hemos comentado al tratar los escenarios de consciencia. Posee efecto zoom, de forma que lo que queda más lejos del presente se difumina en la distancia, tanto hacia el pasado como hacia el futuro, excepto algunos acontecimientos

recordados más vívidamente, o esperados con más ansia, que serían como protuberancias en esa curva parecida a una campana de Gauss.

La mente contextualiza los estímulos en referencia a su radio temporal, y genera la respuesta emocional en función de él. Si uno se ve sentado en una silla de ruedas, no lo tomará igual si debe permanecer en ella media hora o toda la vida. No es lo mismo un dolor pasajero que uno crónico, no es lo mismo no ver a un ser querido en una semana que en treinta años. Esto se entiende muy fácilmente. De lo que no solemos ser tan conscientes es de que

El radio temporal es subjetivo, porque depende del nivel de comprensión

si fueses capaz de recordar tus vidas pasadas, pasarte esta en una silla de ruedas no tendría el mismo significado. Si recordases que ya has compartido varias existencias con un ser querido, su muerte te afectaría de forma completamente distinta.

En el gráfico de arriba se ha representado la muerte al final de una línea de puntos, lejos del radio de percepción temporal. Esta podría ser la forma de ver las cosas que tenemos en occidente: una perspectiva temporal corta, con la muerte muy lejos.

Tu sufrimiento se genera en función de la perspectiva temporal de tu mente.

El sufrimiento es una respuesta emocional a un estímulo. No tiene nada que ver dolor con sufrimiento. Si vale el juego de palabras, lo que duele es el sufrimiento, no el dolor.

El dolor se puede experimentar como sufrimiento o

como goce, según sea la mente que lo perciba. Por ejemplo, casi cualquier deporte produce dolor corporal, que el deportista no experimenta como sufrimiento. El sufrimiento es una interpretación subjetiva, se genera en un programa de tu mente.

Si quieres eliminar el sufrimiento solo hay un camino: cambiar tu mente, comprender.

Comprende la muerte y perderás el miedo.

La alimentación

Tu cuerpo extrae las sustancias que necesita a partir de los alimentos que ingieres. Si en ninguno de ellos hubiese fósforo, tu cuerpo tampoco contendría fósforo, y si algún órgano lo precisase, tendría una carencia y manifestaría una patología. La asimilación excesiva de un componente produce también una patología.

Una alimentación rica en comida basura produce un cuerpo basura.

Tu mente es un conjunto de algoritmos que relacionan ideas y conceptos con significados. Estos son sus nutrientes, a partir de los cuales se construye la estructura mental. El funcionamiento es análogo al del cuerpo:

Ideas y conceptos basura producen una mente basura.

De la misma forma que no se nos ocurre beber de una charca cenagosa, estancada y maloliente, deberíamos identificar aquellas ideas que son superficiales, falsas, o contienen odio,... porque con eso es imposible construir una mente sana.

La comida basura como las ideas basura, suelen ir en un envase atrayente.

Quien vende ideas basura nunca dice lo que realmente vende.

Para identificar un error en tu estructura mental, solo tienes que observar tus emociones. Se puede desarrollar una habilidad muy práctica, que consiste en identificar una emoción negativa en el instante en que aparece. La lista de emociones negativas suele ser parecida a esta: miedo, ansiedad, tristeza, ira,

agresividad y repugnancia.

- Ansiedad es el miedo a un desenlace.
- Agresividad es consecuencia del miedo a recibir un ataque.
- Tristeza es el miedo a que la situación actual nunca cambie.
- Repugnancia es el miedo a que la situación nos contamine.

Falta el miedo

el miedo es la base de todas las emociones negativas.

Ante un evento estresante, el tipo de respuesta depende del nivel ser del individuo. Si su fuerza interna es suficiente, lo analizará y buscará la mejor solución, por contra, si no tiene suficiente energía para enfrentarlo, le invadirá el miedo, se bloqueará, y con ello evitará el análisis y, por tanto, la solución.

El miedo es consecuencia de la ignorancia. A medida que comprendes, la comprensión desplaza al miedo. Hay cosas que parecen irreparables, como la muerte de un ser querido, o la propia, pero ¿comprendes la muerte y le tienes miedo porque la conoces, o tienes miedo de *tu idea* de la muerte? Fíjate: es tu idea la que te produce el miedo, es tu mente, tu programa. Un algoritmo hindú o tibetano produce una sensación diferente.

Solo puedes temer aquello que todavía no comprendes.

El proceso de comprensión consiste en cambiar ideas,

conceptos y significados por otros más verdaderos. Si reparas una máquina, antes de colocar la pieza nueva tienes que quitar la estropeada. Cuando una copa está llena, no se puede volver a llenar si no se vacía previamente. Comprender requiere:

1. *Acceder al lugar donde está la idea.* En un programa de tele-basura no se encuentra lo mismo que en un documental científico.

2. *Introducirla en tu mente,* leerla, verla, que alguien te la exponga…

3. *Ubicarla* en tu estructura mental, conectándola con otros significados y significantes.

4. *Eliminar* de tu mente los aspectos de la idea que no han encajado y los de otras ideas que había y que han sido desplazadas por la última que ha entrado.

La misma mente también es un lugar de generación de ideas. El razonamiento sobre su propia estructura y la auto-observación, son una fuente fundamental de 'materia prima'. Algunos monjes ermitaños usan esto casi como fuente exclusiva de conceptos. La meditación persigue algo parecido. Por contra, en la cultura occidental somos capaces de viajar miles de kilómetros sin ir a ninguna parte, es decir, sin desplazarnos un milímetro en nuestro paisaje interior.

El mecanismo de comprensión es similar al de nutrición del cuerpo físico: recolección, ingestión, digestión y excreción: 'c*omo es arriba es abajo' «El Kybalión».*

La ubicación y conexión de las ideas, como la digestión, son procesos involuntarios automáticos.

Cuando una idea entra en tu mente no hay que hacer nada más, el resto funciona solo.

Si te nutres con basura, eso también te llevará al sitio. Terminarás por comprender que por ahí no es, y luego tomarás el tramo del camino que va en la buena dirección. Todo este conjunto es el camino correcto.

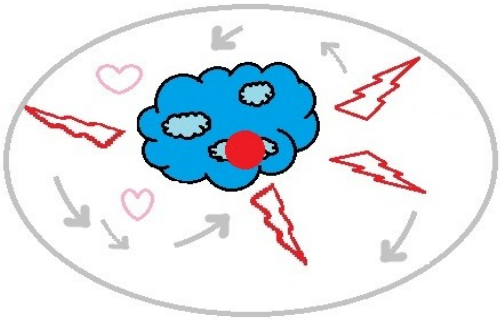
Cuando dices 'yo', ¿a qué te refieres?

Cuando abres los ojos y miras, ¿desde dónde ves?, ¿quién ve?. Ves con los ojos y analizas con la mente, pero no eres ni tu cuerpo ni tu mente.

Un ejercicio fácil: supón que pierdes un brazo en un accidente, ¿tendrás sensación de ser menos 'yo', o más bien tu 'yo' tendrá la misma sensación de sí, pero con un brazo menos?. Dirás 'yo tengo un brazo menos' o 'he perdido un brazo', no 'soy un brazo menos'. El fenómeno es más íntimo que perder la cartera, pero cualitativamente idéntico, es decir, el poseedor ha perdido una parte de lo poseído, pero el poseedor continúa intacto. Tú no eres tu cuerpo, sino que lo posees.

Como hemos comentado en otra página, la mente recibe tanto estímulos del exterior como de sí misma, genera emociones y asociaciones que, a su vez, se convierten en estímulos.

La mente, en su estado actual, es un torbellino de pensamiento asociativo y reacciones emocionales.



centro de consciencia

Tú tampoco eres tu mente, la posees o más bien deberías de poseerla porque, aunque es tuya, ahora no la controlas. Todo llegará.

Visualiza tu cabeza en el centro del gráfico, de forma que el centro de consciencia quede más o menos en el centro del cráneo, y el torbellino tenga un diámetro de medio metro. Una persona normal se siente más o menos así, en medio de un remolino que es imposible detener, y que a veces se altera hasta convertirse en un tornado, pero tú no eres tu mente, tú eres la consciencia que percibe.

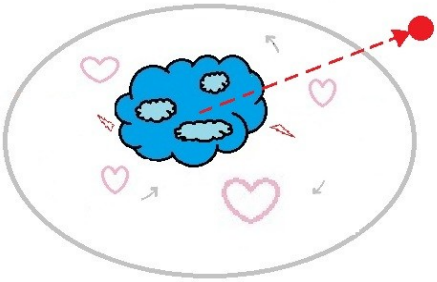
Dicho de otra forma:

tú eres la consciencia que percibe,

tú eres la consciencia que percibe.

En condiciones normales no hay un tú permanente, sino que te encuentras identificado con el proceso que esté ocurriendo en ese momento en tu mente. Cada uno de estos algoritmos de respuesta es a lo que refería Gurdjieff como muchos yoes.

A medida que conoces este funcionamiento y va aumentando tu nivel de comprensión, ocurre un proceso de desplazamiento gradual: el centro de consciencia es capaz de observar el funcionamiento de la mente desde fuera de ella. Con lo cual esta deja de retro-alimentarse, se calma el torbellino y disminuyen las reacciones emocionales. Esto es una mente silenciosa, objetivo y medio para algunos sistemas de meditación.



centro de consciencia fuera de la mente

Cuanto más capaz eres de observar el funcionamiento de tu mente, los ‘yoes’ más se van unificando, concentrando. Ya no hay un algoritmo diferente para cada cosa, sino que percibes unas leyes generales que tienen diferente manifestación en cada caso, pero no dejan de ser las mismas leyes. Aunque aquí está enunciado en esta dirección, la contraria es igual de válida: si identificas leyes generales, cada vez tienes más capacidad de observación de tu propia mente.

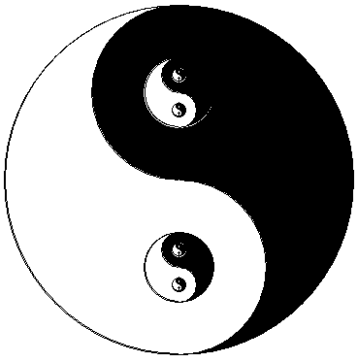
Mientras tu centro de consciencia se sitúe dentro de la mente, solo hay ego, falsa personalidad, estás identificado con tu estatus, con tu carrera, con tus logros y fracasos, con tu imagen ante los demás. Estás identificado con tu personaje. Tú no eres tu personaje, al igual que no eres tu cuerpo. Ambos los perderás en tan solo unos años. Al ver desde fuera de la mente te das cuenta de esta obviedad: hay dos cosas distintas, tú y tu mente. A medida que esta idea se va consolidando, tu ego se va diluyendo. Cuando llegas a este punto y dices 'yo', ya empiezas a saber a qué te refieres.

El puzle

El crecimiento de la estructura mental se parece al montaje de un puzle, del que no se conoce la foto de conjunto: se van uniendo grupos de piezas que luego se conectan entre sí. Si imaginamos un puzle en cierto nivel de montaje sobre una mesa, cada grupo de piezas sería el equivalente a un 'yo' de Gurdjieff. La atención va saltando de un grupo a otro (de un yo a otro), pero no puede estar en dos a la vez porque los grupos están separados por un 'vacío', aún no están conectados. Esa separación equivale a lo que Gurdjieff llama 'topes', que impiden tener consciencia simultánea de más de un yo, simplemente porque las estructuras de dichos yoes son contradictorias, incompatibles entre sí. Cada vez que se descubre y comprende una ley general, esta opera enlazando varios varios yoes, que quedan integrados en una estructura más grande, y el tope que los separa desaparece. Cuando alcanza un determinado tamaño, esa estructura pasa a convertirse en una especie de centro de gravedad (el centro magnético), desde el cual la consciencia puede observar el resto del puzle, pero sin saltar a cada grupo, sino viendo simultáneamente el centro, los grupos aún por integrar, y la relación que los une -esto es como llegar a tener una idea bastante clara sobre de qué va el puzle-. A medida que las relaciones se van perfilando, los 'yoes exteriores' se van fusionando con el centro de gravedad, y el rompecabezas se va completando. Por otro lado, los arquetipos de la psicología Jungiana, hacen el papel de la mesa sobre la que se monta el puzle. Son como el armazón inicial sobre el que se va construyendo, aunque después también son comprendidos e integrados en la propia estructura mental consciente. La disonancia cognitiva es la consecuencia necesaria de tener varios yoes ya que, al estar separados, se puede razonar o actuar desde uno

de ellos sin ser consciente de entrar en contradicción con los que se encuentran tras los topes. Este mecanismo de relojería permite que se pueda crecer antes de que la personalidad esté completamente formada, de otro modo se entraría en una paradoja: no habría acción hasta que el desarrollo fuese suficiente, y este punto no se alcanzaría nunca porque para llegar a él se precisa de la experiencia de la acción.

Tú eres la consciencia que se desarrolla en este universo, que no es más que un sistema orgánico de evolucionar consciencias y, a la vez, eres una pieza de ese sistema, en el que no hay un solo átomo, emoción ni pensamiento que falte, sobre o esté fuera de lugar.



Epílogo

-Maestro, he leído cientos de libros y recorrido medio mundo hasta llegar aquí, ¿cuál es tu enseñanza?

-Ninguna enseñanza, nada, todo está bien así como está.

-Pues muy poco me parece eso...

-Sí, con suerte solo te llevará una vida comprenderlo.

ZEN

ESTO

El sapo, la charca y las moscas

Síndrome del éxito

Tomás y Luis

La imaginación

La mente y las ideas

El fractal de polaridad

Las clasificaciones

El equilibrio de los sistemas

El camino correcto

La película

La ley de Objetivo-Medio

Dimensiones y futuro

El P-huevo

El espacio del P-huevo

El propósito del P-huevo

SUEÑO

La fiesta y la puerta

La pesadilla

El talismán

El escenario

Mente y confinamiento

LA LEY DEL MÍNIMO ESFUERZO

El santo y el ladrón

El balance

La encrucijada

MENTE

¿Dónde estás?

La mente

Mecánica mental

Perspectiva temporal

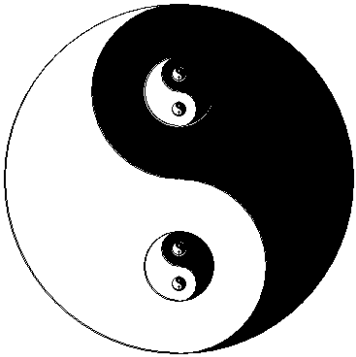
La alimentación

Cuando dices 'yo', ¿a qué te refieres?

El puzle

EPÍLOGO

No hay un solo átomo, emoción ni pensamiento que falte, sobre o esté fuera de lugar



Este libro se comenzó a escribir en 2012.

1ª Edición noviembre de 2019.

4ª Edición noviembre de 2025.

© Joaquín Almendros Mansanet

Todos los derechos reservados